ماہنامہ
کراچی
باورچی خانہ
ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے
Pakistan Rs. 120.00
U.A.E Dh. 08.00
India Rs. 70.00
Behrain Dn. 01.00
K.S.A S.R 08.00
Kuwait Dn. 01.00

www.uil.com.pk | UAN: 041-111-111-UIL (845) | facebook.com/uilkashmir

جب ہو کارمینا
آسان کھانا پینا
• بہترین ذائقہ • ہاضمہ برقرار • صحت پائیدار
نئی کارمینا
NEO CARMINA
Indicated in Dyspepsia, Indigestion, Liver disorder and Constipation
ہمدرد

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

قدرتی تازگی ہر پل!

قرشی عرقِ گلاب کی خصوصیات:

- جلد کو شگفتہ اور تروتازہ بناتا ہے
- جلد میں نکھار پیدا کر کے چہرے کو رعنائی بخشتا ہے
- آنکھوں کی جلن اور خراش وغیرہ میں مفید ہے

Contents

نومبر 2015ء

فہرست

Volume 16 No.11

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم!

دعا ہے کہ آپ سب خیریت سے ہوں اور نومبر کی ٹھنڈی ہواؤں سے لطف اندوز ہو رہے ہوں گے۔ سردی کا موسم شروع ہو چکا ہے اور آئندہ آنے والے مہینے اور زیادہ سرد ہوں گے۔ سردیوں میں ہر ایک کو سردی سے بچنے کی ضرورت ہے تا کہ بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں۔

یہ موسم اپنے ساتھ بہت سی سوغات لاتا ہے۔ خشک میوے، گرم مشروبات، لذیذ پھل اور سبزیاں، اور انہی کو مدنظر رکھتے ہوئے ہم نے آپ کے باورچی خانہ کو اس انداز سے سجایا ہے کہ ہمارے پکوان آپ کے دسترخوان کو نئے انداز سے سجا کر آپ کی سردیوں کا مزہ دوبالا کر دیں گے۔

ہم سے اپنا رابطہ ہمیشہ کی طرح قائم رکھیں اور اپنی قیمتی آراء اور تجاویز ہم تک ضرور پہنچایئے گا۔

خدا حافظ

حبیب ہادی

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: پیراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:
N-79، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ای۔سی۔ایچ۔ایس
فون نمبر: 83-34314981

لاہور: 10، ایبٹ روڈ، خورشید اسٹریٹ، نزد PTV اسٹیشن۔
فون نمبر: 042-36297071-72

اسلام آباد: ہاؤس نمبر 108، اسٹریٹ نمبر 94، I-8/4، سروس روڈ۔
فون نمبر: 051-4861705-6

ڈسٹری بیوٹر یو اے ای:

پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی او بکس: 114457 دبئی، یو اے ای۔
فون: 971-4-3932666-3937111 فیکس: 971-4-3939460
ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher:

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر، فرسٹ فلور، R-124،
مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔
فون 3453-1122, 3453-1133, 3431-6530
فیکس Fax : 021-3452-8822
ای میل bkhana.marketing@gmail.com

پبلشر حبیب ہادی۔ مقام اشاعت 982/8، عزیز آباد، فیڈرل بی ایریا، کراچی۔ پرنٹر: عائشہ پرنٹرز (اسلم ڈی) اور ریڈی چیمبرز، محمد بن قاسم روڈ، کراچی۔

Click on http://www.paksociety.com for more

Tikka Macaroni
تکہ میکرونی
Seven Spice Macaroni
سیون اسپائس میکرونی
Bar B Que Macaroni
باربی کیو میکرونی
2 in 1

مفکر پاکستان مصور پاکستان

علامہ اقبال

آج پھر سے قوم کو ایک اقبال کی ضرورت ہے!

ترجمان حقیقت، شاعر مشرق، افق شاعری کا ایک تابندہ ستارہ پنجاب کے ایک گوشے، جسے سیالکوٹ کہتے ہیں، میں طلوع ہوا اور "اقبال" کا نام پایا۔ اردو زبان جس شاعر پر بجا طور سے ناز کرتی ہے اور جس کو دنیا کے بہترین شعراء کے صف میں کھڑا کر سکتی ہے، وہ اقبال ہی ہیں، جنہوں نے شاعری کو دلکشی بخشی اور اسے بہترین اور بلند ترین مطالب کے اظہار کا ذریعہ بنایا۔

آج شاعر ملت، مفکر اسلام اور مصور پاکستان علامہ ڈاکٹر محمد اقبال کا 135 واں یوم ولادت ہے۔ اقبالؒ ہی اسلامیان برصغیر کے وہ واحد اور بے بدل قائد ہیں، جنہوں نے انگریز اور ہندو کی سیاسی اور اقتصادی غلامی میں جکڑے ہوئے مسلمانان ہند کی کسمپرسی اور کم مائیگی کا احساس کرتے ہوئے ان کے لئے ایک الگ خطہ ارضی کی ضرورت محسوس کی اور صرف اسی پر ہی اکتفا نہ کیا، بلکہ اپنے خطبہ الہٰ آباد میں مسلمانوں کی الگ مملکت کا پورا نقشہ پیش کر دیا اور پھر ایک دردمند مسلم لیگی قائد کی حیثیت سے قائداعظم محمد علی جناح کو جو انگریز اور ہندو کی غلامی میں جکڑے مسلمانوں کی حالت زار سے مایوس ہو کر مستقل طور پر لندن کوچ کر گئے تھے، خط لکھ کر واپس آنے اور اسلامیان ہند اور مسلم لیگ کی قیادت کرنے کے لئے قائل کیا۔

علامہ اقبال متحدہ ہندوستان کے وہ فکری رہنما تھے، جنہوں نے مسلمانوں کے دور زوال میں جنم لیا مگر انحطاط و پستی کی نوحہ گری کرنے کے بجائے نسلی، لسانی، فرقہ ورانہ اور علاقائی گروہوں میں بٹی پست حوصلہ اور منتشر الخیال قوم کو خودی، خودشناسی، وحدت فکر و عمل اور انقلاب و اجتہاد کا درس دیا۔ انہوں نے اس مقصد کے لئے شاعری اور نثر دونوں اصناف سخن کا سہارا لیا اور جدید و قدیم علمی سرچشموں سے فیض یاب ہونے کے باعث ہر نسل، ہر مکتبہ فکر اور ہر سماجی طبقے کو یکساں متاثر کیا، انہوں نے زوال آشنا اسلامیان برصغیر کو یہ فکری پیغام پہنچایا کہ اگر وہ ایک پلیٹ فارم پر ایک قیادت کے جھنڈے کے نیچے اکٹھے نہ ہوئے اور آگے نہ بڑھے اور فرقوں، گروہوں اور طبقوں میں بٹے رہے تو اپنے الگ وجود، تشخص اور شناخت سے محروم ہو جائیں گے۔

علامہ اقبال نے مسلمانوں کو خواب غفلت سے بیدار کیا اور احساس دلایا کہ اگر وہ غلامی کی زنجیر گلے سے اتار پھینکنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے انہیں سخت محنت کرنا ہوگی اور اگر وہ خواب غفلت سے بیدار نہ ہوئے تو دنیا سے ان کا وجود تک مٹ جائے گا۔

نہ سمجھو گے تو مٹ جاؤ گے اے ہندوستاں والو!
تمہاری داستانیں تک نہ ہوں گی داستانوں میں

معاشرے میں سیاسی، سماجی، معاشی یا معاشرتی انقلاب لانا ہو تو سب کی نظریں نوجوان طبقے کی طرف اٹھتی ہیں۔ علامہ اقبال کے نزدیک بھی نوجوان قوم کا سرمایہ افتخار اور قوم کے لئے ایک لازمی جزو ہے۔

علامہ اقبال نے اسلامیان برصغیر کو عظمت رفتہ کے حصول کی راہ بھائی اور پھر ان میں دو قومی نظریہ کی بنیاد پر الگ وطن کی لگن پیدا کی جبکہ انہوں نے اس منزل کے حصول کے لئے محمد علی جناح کی شکل میں ایک عظیم قائد کی اسلامیان برصغیر کو قیادت بھی فراہم کی۔ اقبال نے اپنے تاریخی خطبہ الہٰ آباد میں مسلمانوں کے لئے ایک جدید دور کی ایسی اسلامی جمہوری فلاحی ریاست کا خاکہ فراہم کیا، جو مسلمانوں کے روٹی روزگار اور قومی و ملی تشخص کی ضامن ہو۔ قائداعظمؒ نے اقبالؒ کے اسی فکری تصور کو نشان منزل بنایا اور برصغیر کے مسلمانوں کو انگریز ہی نہیں، بدمعاش ہندو کی غلامی سے بھی نجات دلا دلا کر ان کے لئے الگ مملکت کے حصول کا کارنامہ سرانجام دے دیا۔ اس لئے اس حقیقت سے انکار ممکن نہیں کہ برصغیر کے مسلمانوں کو اقبال اور قائداعظم کی قیادت میسر نہ ہوتی تو ان کے لئے ایک الگ مملکت کی کبھی سوچ پیدا ہوتی، نہ اس کا حصول ممکن ہوتا۔

قائداعظم خود بھی علامہ اقبال کی قائدانہ صلاحیتوں کے قائل تھے، جنہوں نے ان کے انتقال پر تعزیتی بیان میں اعتراف کیا کہ ان کے لئے اقبال ایک رہنما بھی تھے، دوست بھی اور فلسفی بھی تھے، جو کسی ایک لمحہ کے لیے بھی متزلزل نہ ہوئے اور چٹان کی طرح ڈٹے رہے۔

موجودہ دور کے انسانوں نے دنیا میں زندگی گزارنے کا معیار اس قدر بلند کر دیا ہے کہ حقیقی زندگی پستیوں میں کھڑی بڑی حسرت سے اس کی طرف دیکھ رہی ہے۔ جس طرح سونا بھٹی میں تپ کر ہی کندن بنتا ہے، اسی طرح محنت کشی سے ہی زندگی میں تازگی پیدا ہوتی ہے۔ جس طرح گڑھے میں پانی کھڑا رہے تو اس میں بو پیدا ہو جاتی ہے اس طرح وہ انسان جو زندگی میں محنت نہیں کرتا، جمود کا شکار ہو جاتا ہے۔ اور اس کی صلاحیتیں اپنے آپ ہی مرجاتی ہیں۔

آج کا انسان ہواؤں کو مسخر کر کے فضا میں اڑنے والا وہ انسان ہے جو سمندر تک کو بھی کھنگال چکا ہے، پہاڑوں کا سینہ چیر چکا ہے اور چاند کی سطح پر اپنے نقوش ثبت کر چکا ہے، لیکن بدقسمتی کی بات یہ ہے کہ ترقی کی انتہائی منزلوں کو چھونے والے اس انسان کو زمین پر انسانوں کی طرح رہنے کا سلیقہ نہیں آیا۔ حقیقت یہ ہے کہ آج بھی زمین پر جنگ کا بازار گرم ہے اور انسانی لہو پانی سے بھی زیادہ سستا ہو کر رہ گیا ہے۔۔۔ آج پھر سے قوم کو ایک اقبالؒ کی ضرورت ہے۔۔ مگر افسوس اقبال جیسا اقبال کہاں سے لائیں!

نماز جاندار زندگی شاندار

توحید کے بعد اسلام کا دوسرا اور سب سے اہم رکن نماز ہے۔اللہ تعالیٰ نے انسان کو اپنی عبادت کے جتنے بھی طریقے بتائے ان میں نماز سب سے زیادہ اچھا آسان اور شاندار طریقۂ بندگی ہے۔مرنے کے بعد روز قیامت انسان سے سب سے پہلے نماز ہی کا حساب ہوگا۔نماز اتنا اہم فریضہ ہے کہ جو کسی بھی حالت میں معاف نہیں ہے۔بیماری ہو یا صحت سفر ہو یا حضر،خوشی ہو یا غم ،جنگ ہو یا امن کسی بھی حالت میں نماز کا چھوڑ دینا اللہ کو گورا نہیں ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ نماز مومن کی اپنے رب سے ملاقات یا بات چیت کا ذریعہ ہے اور انسان کسی بھی حالت میں اپنے رب سے بے نیاز نہیں رہ سکتا ہے۔

اللہ جل شانہ نے فرمایا کہ انسان کو میں نے اپنی تمام مخلوقات میں سب سے زیادہ خوبصورت انداز میں پیدا فرمایا ہے اور میں ہی اس کی تمام تر حاجات اور ضروریات کو پورا کروں گا بس یہ مجھے اپنا خالق مالک ،رزاق مان کر مجھ سے لو لگا لے اور مجھ سے ہی اپنی تمام مشکلات بیان کیا کرے اور مجھ سے ہی مانگا کرے۔نماز انسان کے اپنے رب سے براہ راست مانگنے کا ذریعہ اور طریقہ ہے۔

دلچسپ بات یہ ہے کہ نماز جہاں رب سے براہ راست اپنی ضروریات بیان کر کے مانگنے کا ذریعہ ہے وہاں نعمتیں مل جانے کے بعد اس رب عظیم کے شکر ادا کرنے کا بہترین طریقہ بھی نماز ہی ہے۔نماز کتنی اہم عبادت ہے اس کے بارے میں حضور نبی اکرمؐ کا ارشاد ہے کہ مسلمان اور کافر کے درمیان فرق کرنے والی چیز نماز ہی ہے اور اللہ تعالیٰ کا دوست بننے اس کے قریب ہونے کا سب سے آسان راستہ بھی نماز ہی ہے۔

فجر کی نماز پڑھنے سے انسان کے رزق میں برکت ہوتی ہے اور دن بھر میں تمام امور زندگی نمٹانے کیلئے اللہ کی مدد حاصل ہو جاتی ہے۔نماز ظہر پڑھنے سے انسان کو اپنے بدخواہوں ،حاسدوں اور دشمنوں پر فتح حاصل ہو جاتی ہے۔نماز عصر پڑھنے سے انسان کی جسمانی اور روحانی صحت میں ترقی ہوتی ہے اور آدمی تمام بیماریوں اور حادثات سے اللہ کی پناہ میں آجاتا ہے۔نماز مغرب پڑھنے کا انعام یہ ہے کہ انسان کے کھانے پینے میں برکت ہوتی ہے اور ایسے شخص کا خاندان فاقوں سے بچا رہتا ہے۔نماز عشاء پڑھنے کا انعام یہ ہے کہ انسان کی رات خیر و عافیت سے گزرتی ہے اور پرسکون نیند کے مزے لیتا ہے،پریشانیاں الجھنیں اور تفکرات اسکے آرام میں خلل نہیں ڈالتے ہیں۔

ایک بزرگ کے پاس جو شخص بھی اپنی جس قسم کی پریشانی لے کر آتا تو وہ اسے نماز پنجگانہ کی پابندی کی تلقین فرماتے۔کسی نے پوچھا حضرت کوئی خاندانی ،جھگڑا لے کر اس کا حل پوچھنے آتا ہے،کوئی کاروبار میں ترقی کیلئے دعا کرانے آتا ہے،کوئی بیماری کے ہاتھوں پریشان آتا ہے آپ ہر کسی کو نماز پڑھنے کیلئے ہی کہتے ہیں،اس کی وجہ کیا ہے؟ بزرگ نے جواب میں ارشاد فرمایا بھئی اللہ والوں سے سنا ہے کہ جس کی نماز جاندار ،اس کی زندگی شاندار ،تو نماز ایک ایسی چیز ہے جس میں انسان کے تمام مسائل کا حل پوشیدہ ہے۔اللہ ہمیں اس بات پر یقین کامل نصیب فرمائے۔۔۔آمین

یہ حقیقت ہے کہ اگر ایک مسلمان زندگی میں پانچ وقت نماز کی باجماعت پابندی کرلے تو کوئی پریشانی اس کے قریب نہیں پھٹک سکتی کیوں کہ ہر ایک نماز انسان کے ایک بڑے مسئلے کا حل ہے اور یہی بڑے مسائل تمام انسانوں کے مسائل کی بنیاد ہیں۔

ایک اللہ والے اپنے مریدین کو بتا رہے تھے کہ اللہ جل شانہ نے قرآن مجید میں جہاں جہاں نماز قائم کرنے یعنی اس کی پابندی کرنے کا حکم دیا وہیں پر زکوٰۃ کی ادائیگی کا بھی حکم دیا ہے۔اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اللہ نماز کی پابندی کرنے والوں کو اس قدر نوازیں کہ وہ زکوٰۃ کرنے کے قابل ہو جائیں۔

حضور نبی اکرمؐ نے فرمایا ''کہ نماز میری آنکھوں کی ٹھنڈک ہے۔ایک صحابی رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے عرض عرض کیا یا رسول اللہؐ میری خواہش ہے کہ جنت میں آپ کے ساتھ رہوں۔اس پر آپؐ نے فرمایا'' کہ اگر آخرت میں میرا قرب حاصل کرنا چاہتے ہو تو دنیا میں سجدوں کی کثرت کے ساتھ میری مدد کیا کرو۔

نماز ہر عاقل بالغ مرد عوت پر فرض ہے۔نماز کی پابندی کے ساتھ جہاں بے شمار انعامات اور فضائل کا وعدہ ہے وہاں پر نماز چھوڑ دینے پر سخت ترین وعیدیں بھی آئی ہیں مثلاً احادیث مبارکہ میں فرمایا گیا ہے کہ جو شخص نماز چھوڑتا ہے تو وہ ایسا ہے کہ گویا اس نے اپنا سب کچھ تباہ کر لیا۔ایک جگہ آیا ہے کہ جو شخص فرض نماز جان بوجھ کر چھوڑتا ہے تو اللہ کے ذمہ سے بری ہے یعنی اس پر اب مصائب بھی ٹوٹ پڑیں تو اللہ کو اس کی کوئی پروا نہیں ہوگی۔

☆ بے شک نماز میں شفا ہے:

کینیڈا میں ایک ڈاکٹر نے اپنے زیر علاج ایک مریض کو جسے پاگل پن کے دارے پڑتے تھے یہ علاج بتلایا کہ وہ صبح شام اپنے سر اور گردن پر پانی کے چھینٹے مارا کرے یا ہاتھ گیلے کر کے سر اور گردن کے پیچھے پھیرا کرے۔مریض نے ایسا کرنا شروع کیا تو چند ماہ بعد ہی اس کی بیماری ختم ہوگئی۔

ایک دن یہی مریض ایک مسجد کے قریب گزرا تو اس نے لوگوں کو وضو کرتے دیکھا اور یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ جس طرح وہ ہاتھ گیلے کر کے اپنے سر اور گردن کے پیچھے پھیرا کرتا تھا وہ لوگ بھی اسی طرح کر رہے تھے۔اس نے پوچھا کہ یہ تم کیا کر رہے ہو؟

مسجد میں موجود نمازیوں نے بتایا کہ اس طریقے کو وضو کرنا کہتے ہیں اور یہ ہم سر اور گردن کا مسح کر رہے ہیں اور ہمیں یہ طریقہ ہمارے نبی حضرت محمدؐ نے بتلایا ہے۔یہ سنتے ہی وہ شخص مسلمان ہو گیا۔بعد میں اس نے اپنے ڈاکٹر سے اس کا ذکر کیا تو ڈاکٹر بھی مسلمان ہو گیا اور اس نے تحقیق کی کہ وضو کی ہی برکت ہے کہ دنیا بھر میں پاگل پن کے مریضوں کی تعداد میں مسلمانوں کی تعداد تقریباً نہ ہونے کے برابر ہے۔۔۔سبحان اللہ

سنگترہ

سنگترہ ہمارے ہاں بکثرت پیدا ہونے والا پھل ہے۔ اس کی غذا بخشی اور دوائی اثرات کو تمام ماہرین طب و سائنس تسلیم کرتے ہیں۔ ایسے لوگ جو دماغی کام کرتے ہیں یعنی لکھنے پڑھنے کی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہیں ان میں اہل قلم، ادیب، صحافی، شاعر طبقہ اور اکاؤنٹس میں کام کرنے والے حضرات شامل ہیں، کے لئے یہ پھل قدرت کا تحفہ ٹانک ہے اور اسے اگر اس کے موسم میں باقاعدہ استعمال کیا جائے تو دماغی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے، جسم میں چستی آتی ہے اور فرحت حاصل ہوتی ہے۔ کوئی مصنوعی ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کرسکتا۔ سنگترہ کا رس حلق سے نیچے اترتے ہی دوران خون میں شامل ہوجاتا ہے اور شہد کی طرح اسے بھی ہضم کے مراحل طے نہیں کرنے پڑتے۔

سنگترہ کا استعمال تیزابیت کو ختم کردیتا ہے بلکہ ثقیل دیر ہضم کھانے یا کسی اور وجہ سے قبض کا عارضہ ہوجائے تو سنگترہ کا صبح خالی معدہ ہفتہ دو ہفتہ کا استعمال مفید ہے اور قبض کا عارضہ جاتا رہے گا۔ اکثر لوگوں میں دیکھا گیا ہے کہ صبح اٹھنے پر زبان پر سفید میل کی تہہ جم جاتی ہے۔ ایسا عموماً معدے کی خرابی یا جگر کا اپنے فعل کو صحیح سرانجام نہ دینے پر ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو سنگترہ کا استعمال ضرور کرنا چاہئے کیونکہ ان کے لئے یہ دوا کا کام دے گا۔ سنگترہ معدے کے نظام کو صحیح کرتا ہے۔ اس طرح زبان پر سفید میل کی تہہ جمنے کا مسئلہ بھی حل ہوجائے گا۔

یرقان سے ہونے والی جگر کی گرمی میں اطباء صدیوں سے سنگترہ کا استعمال کرا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ بیماری کے بعد جسم انسانی کی قوت مدافعت کمزور ہوجاتی ہے، جسم نقاہت محسوس کرتا ہے اور روزمرہ زندگی کے معمولات میں صلاحیت عمل میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ایسے حالات میں سنگترہ کا استعمال قدرتی ٹانک ہے اور اسے طاقت بخش مشروب کے طور پر پینا چاہئے۔

وہ بچے جن کو ماں کا دودھ ہضم نہیں ہوتا یا سوکھا پن کا شکار ہوتے ہیں یا فیڈر سے دودھ پلانے کی وجہ سے قدرتی حیاتین کی کمی کا شکار ہوں تو ایسے بچوں کی اس کمی کو دور کرنے کے لئے سنگترہ کا رس دن میں 3-4 چمچ دے کر پورا کیا جاسکتا ہے۔

سنگترے کے چھلکے اور پودینہ چھ چھ ماشہ جوش دے کر چھان کر میٹھا کر کے دن میں 3 - 2 دفعہ پینے سے بدہضمی کی شکایت جاتی رہتی ہے۔

سنگترے کے پھولوں کا عرق بے حد مفید ہوتا ہے۔ صبح شام پینے سے معدہ طاقتور ہوجاتا ہے۔ اعصابی تھکان اور کھنچاؤ نہیں رہتا۔ پیٹ میں جمع گیس خارج ہونے سے جسم ہلکا پھلکا محسوس ہوتا ہے۔

کچھ خواتین کو ہسٹریا کی شکایت ہوتی ہے۔ ان دوروں کو آسیب کا اثر سمجھا جاتا ہے۔ ایسی خواتین بار بار بیہوش ہوجاتی ہیں۔ پیٹ کے نچلے حصے میں بوجھ اور درد رہتا ہے، ایسی صورت میں سنگترے کے پھولوں کا عرق سادہ پانی یا دودھ میں ملا کر پلانے سے یہ تکلیف دور ہوجاتی ہے۔

سنگترے کا شربت خون کی خرابی کے لئے مفید ہے۔ چھ ماشہ چرائتہ رات کو بھگودیں، صبح چھان کر شربت کے ہمراہ پینے سے بار بار نکلنے والی پھنسیوں اور خون کی تیزابیت دونوں کا علاج ہوجاتا ہے۔ یہی شربت دست آنے میں فائدہ بخش ہے۔ پتلے دست جلن سے بار بار آئیں تو شیشم کے 10-11 پتے دو پیالی پانی میں جوش دیں۔ ایک پیالی میں سنگترے کا شربت ملا کر پلانے سے آرام آجاتا ہے۔ صبح شام پلایئے اور آرام آنے پر چھوڑ دیجئے۔ چہرے کی چھائیوں اور داغ دھبوں کے لئے سنگترے کا چھلکا باریک پیس کر روز ملنے سے آرام آتا ہے۔

نادیہ خان

شکرقندی

شکرقندی ایک مشہور جڑ ہے۔ ہندوستان اور پاکستان میں ہر جگہ بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ کھانے میں لذیذ ہوتی ہے اور قابل قدر غذائیت رکھتی ہے لیکن قیمت کے اعتبار سے سستی ہوتی ہے۔ اس لئے امیر لوگ اس کی طرف بہت کم رغبت کرتے ہیں۔ البتہ غریب لوگ نہایت شوق اور رغبت سے کھاتے ہیں۔

بظاہر نشاستہ اور شکر کا مجموعی ہے۔ درحقیقت یہ چیزیں شکرقندی کا جزو اعظم ہیں لیکن اس میں دوسرے لطیف اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ اس میں وٹامن اے کافی مقدار میں ہوتے ہیں نیز فولاد اور بعض دیگر معدنی اجزاء بھی کیمیاوی تجربہ کرنے پر اس میں ملتے ہیں۔ لہٰذا شکرقندی بدن کو تغذیہ اور توانائی بخشنے والے غذائی اجزاء کا مجموعہ ہے۔ غذائیت کے لحاظ سے آلو پر فوقیت رکھتی ہے۔

اگرچہ غریب لوگ خصوصاً دیہات کے رہنے والے اپنی غذائی کمی کو پورا کرنے کے لئے اسے شوق سے کھاتے ہیں لیکن اگر اناج کی کمی کے زمانے میں شہروں کے باشندے بھی اسے کھائیں تو اس سے اناج کی کمی کے مسئلہ کے حل ہونے میں مدد مل سکتی ہے۔ شکرقندی کو عموماً پانی میں ابال کر کھایا جاتا ہے۔ ابالتے وقت اس میں صرف اتنا پانی ڈالنا چاہئے جو اس کے گلنے کے لئے کافی ہو۔ ضرورت سے زیادہ پانی میں پکانے سے لذت کم ہو جاتی ہے۔ جب شکرقندی گل جائے تو برتن سے نکال لیں اور شکرقندی نیم گرم کو چھیل کر کھائیں، بالکل ٹھنڈا کر کے کھانا مناسب نہیں ہے۔

پانی میں ابالنے کے علاوہ شکرقند کو بھون کر بھی کھاتے ہیں جس کا طریقہ یہ ہے کہ شکرقندی کو نہایت گرم ریت میں یا گرم گرم راکھ میں دبا دیتے ہیں۔ جب شکرقندی پک جاتی ہے تو نکال لیتے ہیں اور چھیل کر کھاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ اس طرح بھونی ہوئی شکرقند نسبتاً زیادہ لذیذ ہوتی ہے۔ البتہ ابالنے کے مقابلے میں اس طرح بھوننے میں زیادہ تکلیف کرنا پڑتی ہے جو ہر گھر میں آسانی سے نہیں ہو سکتا۔

شکرقندی کا مفید و مزیدار حلوہ:

بعض لوگ شکرقندی کا حلوہ بنا کر بھی کھاتے ہیں۔ یہ حلوہ بدن کو تغذیہ اور تقویت بخشتا ہے۔ اس کا بنانے کا طریقہ یہ ہے:

☆ شکرقندی کو باریک باریک تراش کر خشک کر لیں، اس کے بعد کوٹ چھان کر آٹا بنائیں، روزانہ صبح کے وقت ایک چھٹانک یہ آٹا لے کر ایک چھٹانک دیسی گھی میں بھونیں اور تین چھٹانک چینی کا قوام شامل کر کے حلوہ تیار کریں۔ اگر چاہیں تو اس میں مغز بادام، مغز پستہ اور ناریل باریک تراش کر شامل کریں۔ اس کے علاوہ ابالی ہوئی یا بھوبھل میں بھونی ہوئی شکرقندی سے بھی حلوہ بنا سکتے ہیں۔ ابالی ہوئی شکرقندی ضرورت کے مطابق لیں اور چھلکے اور ریشوں سے صاف کر کے گھی میں بھونیں، اس کے بعد چینی شامل کر کے بدستور حلوہ تیار کریں۔

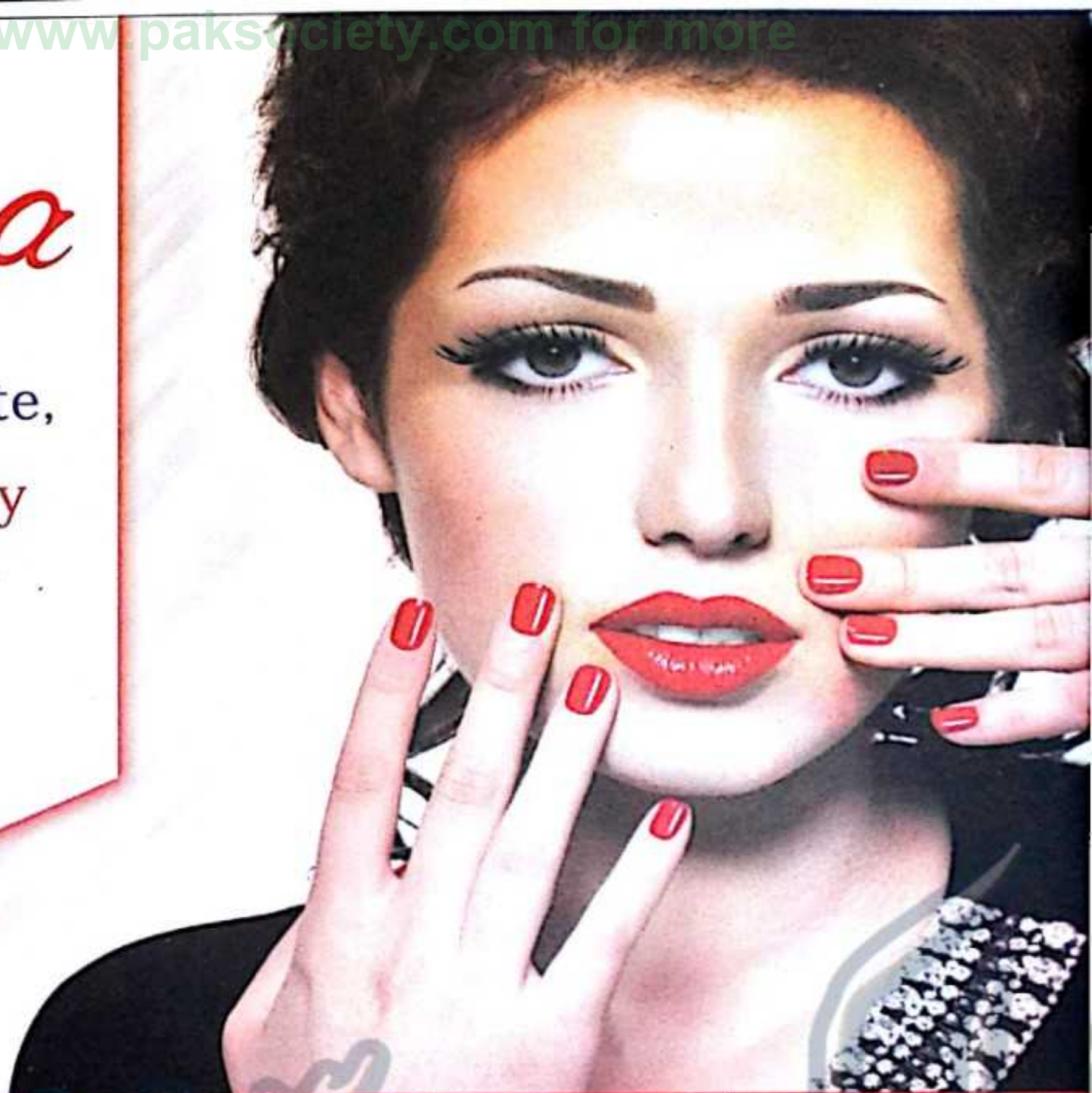
اس کے مزید فوائد درج ذیل ہیں:

☆ دماغ کو طاقت دیتی ہے۔
☆ جسم کو موٹا کرتی ہے۔
☆ قوت باہ مضبوط کرتی ہے بشرطیکہ چینی ملا کر کھائی جائے۔
☆ جریان کے لئے بے حد مفید ہے۔
☆ اس کا حلوہ بنا کر کھانا اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

ان فوائد کے ساتھ ساتھ اس کے حسب ذیل نقصانات بھی ہیں:

☆ قابض ہے اس لئے کمزور معدے والے احباب اسے استعمال نہ کریں۔
☆ پیٹ میں بعض دفعہ اپھارہ پیدا کرتی ہے۔
☆ جسم کو موٹا کرتی ہے، دفتری کام کرنے والوں کے لئے مناسب نہیں۔
☆ یہ دیر ہضم ہے، البتہ اگر چینی یا شہد ملا کر کھائی جائے تو پھر اس کی یہ خاصیت ختم ہو جاتی ہے۔

احتیاط:

کالی مرچ اور نمک وغیرہ لگا کر استعمال کی جائے۔ ذیابطیس کے مریض شکرقندی استعمال نہ کریں۔ اسی طرح دل کے مریض بھی اسے استعمال نہ کریں۔ البتہ شکرقندی استعمال کرنے کے بعد تھوڑی سونف چبا لینے سے اس کے مضر اثرات دور ہو جاتے ہیں مگر پرہیز، پرہیز ہی ہوتا ہے۔

بادام کے تیل کی افادیت

بادام کا تیل صحت کے لئے بہترین ہے۔ چہرے پر بادام کے تیل کی مالش سے چہرہ تروتازہ اور شاداب رہتا ہے۔ یہ طریقہ ماضی میں بہت مقبول تھا۔ شاہی گھرانے کی خواتین اسے معمول میں شامل رکھتی تھیں۔ اب اسے ''میجک آف ایسٹ'' کے نام سے مغربی ممالک میں خاصی پذیرائی حاصل ہے۔ سب سے پہلے آپ اپنے چہرے کو دودھ میں بھیگے کاٹن سے صاف کیجئے۔ صفائی کے دوران اس بات کا خیال رکھیں کہ رگڑ نہ زیادہ ہلکی ہو اور نہ بہت زیادہ تیز بس درمیانی دباؤ رکھیں۔ اب نیم گرم روغن بادام میں عرق بادام میں عرق گلاب کے چند قطرے شامل کر کے چہرے پر مساج کے انداز میں ہلکے ہلکے مالش کریں اور یہ عمل پانچ منٹ تک جاری رکھیں۔ اس طرح چہرے کی ورزش بھی ہو جائے گی اور چہرے پر نظر آنے والے جھریاں بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گی۔ جلد بھی حسین اور جوان رہے گی۔

نیم کے فوائد

برصغیر پاک و ہند میں نیم کے پیڑ کثرت سے پائے جاتے ہیں جو ہمیں تپتی دھوپ میں گھنی چھاؤں فراہم کرتے ہیں وہیں اس کے ایسے فوائد بھی ہیں جو عام طور پر ہماری نظروں سے پوشیدہ ہیں، جن میں سے چند درج ذیل ہیں:

☆ **کیڑے مارنے کی قدرتی دوا:**

نیم میں موجود قدرتی اجزاء اسے کیڑے مار دواؤں کا قدرتی نعم البدل بھی بناتے ہیں۔ بھارت سمیت کئی ممالک میں اس کا استعمال فصلوں کو کیڑوں سے بچانے کے لئے بھی ہوتا ہے۔ اس سے نہ صرف فصلوں پر اچھا اثر پڑتا ہے بلکہ ان فصلوں سے حاصل ہونے والی خوراک کیمیائی اجزاء سے پاک ہوتی ہے۔

☆ **بہترین بیوٹیشن:**

نیم کے پتے خواتین کے حسن و جمال کو برقرار رکھنے، چہرے کی جھریوں کے خاتمے اور چمک دار جلد کے لئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

☆ **بنائیں اپنے بال مضبوط اور چمکدار:**

نیم کا تیل بالوں کی خشکی دور کرنے اور انہیں لمبا کرنے میں بھی معاون ہے۔ بالوں کو مضبوط اور صحت مند کرنے اور صحت مند کرنے کے لئے نیم کے تیل سے بالوں کی جڑوں میں مالش کریں۔

باورچی خانہ کے پکوان
Delicious
Delight
ت سے بھرپور کھانوں سے دسترخوان سجائیں
WWW.PAKSOCIETY.COM
READING Section

اسموکڈ یوگرٹ مٹن

اجزاء

بکرے کا گوشت: آدھا کلو
(بغیر ہڈی کا)
پیاز (باریک کٹی ہوئی): 4 عدد
(بڑے سائز کے)
لہسن ادرک (پسا ہوا):
ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ (پسی ہوئی):
آدھا کھانے کا چمچ
سوکھا دھنیا (پسا ہوا):
ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ (پسی ہوئی):
ایک چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
پودینہ: آدھی گٹھی
دہی: آدھا کلو
گھی: ایک پیالی

ترکیب

☆ سب سے پہلے ایک دیگچی میں لہسن، ادرک، پیاز، دھنیا، مرچ، گھی ڈال کر دو پیالی پانی کے ساتھ چڑھا دیں۔ دھیمی آنچ رکھیں، جب گوشت گل جائے تو دہی کو کالی مرچوں کے ساتھ خوب پھینٹ لیں یہاں تک کہ بالکل کریم کی شکل ہو جائے۔ ایک ذرا بڑے سائز کا کوئلہ آگ میں اچھی طرح دہکا لیں۔ اب گوشت کو اتنا بھونیں کہ گھی الگ ہونے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ سالن ٹھنڈا ہونے دیں۔

☆ اوپر سے پودینہ اور ہری مرچیں ڈال دیں پھر ایک روٹی کا ٹکڑا درمیان میں رکھ کر جلتا ہوا کوئلہ رکھ کر ڈھکن اچھی طرح سے ڈھانک دیں تاکہ بھاپ باہر نہ نکلے۔ پندرہ منٹ بعد اسموکڈ یوگرٹ مٹن تیار ہے۔

مصالحے دار نتھیا گلی قیمہ

اجزاء

قیمہ: آدھا کلو (باریک)
ٹماٹر: 5 عدد بڑے
پیاز: دو عدد (درمیانی)
تیل: آدھا کپ
زیرہ ثابت: ایک چائے کا چمچ
بڑی الائچی: ایک عدد
چھوٹی الائچی: تین عدد
کالی مرچ: ایک چائے کا چمچ (ثابت)
دار چینی: دو عدد
لونگ: 4 عدد
لال مرچ: ڈیڑھ چائے کا چمچ
ہلدی: آدھا چائے کا چمچ
دھنیا: ایک چائے کا چمچ
نمک: ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ: ایک چائے کا چمچ
ادرک: ایک چائے کا چمچ
لہسن: ایک چائے کا چمچ
بڑی ہری مرچ: 5 عدد (باریک کٹا ہوا)
ادرک: 2 انچ کا ٹکڑا (باریک کٹا ہوا)

ترکیب

☆ ایک پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں پیاز فرائی کر کے نکال لیں۔
☆ تیل میں ثابت گرم مصالحہ ڈالیں۔ چمچ چلائیں قیمہ دھو کر ڈالیں اور بھونیں، ساتھ سارا مصالحہ ڈال کر بھونیں ۔ جب پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹر اور لال پیاز کو ساتھ گرائینڈ کر کے ڈال دیں اور چمچ چلائیں۔ ڈھکن ڈھک کر پانچ منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو ادرک اور ہری مرچ باریک کٹی ہوئی ڈال کر دم پر رکھ دیں پانچ منٹ تک۔
☆ آخر میں ہرا دھنیا کاٹ کر اوپر سے گارنش کریں۔ لیموں اور پیاز جو چاہیں ساتھ سرو کریں۔

کیپسیکم چکن

اجزاء

چکن: ڈیڑھ کلو (بغیر ہڈی کے)
شملہ مرچ: 4 عدد
تیل: ڈیڑھ پاؤ
سویا: ایک گڈی
نمک: حسب ذائقہ
دکھنی مرچ (پسی ہوئی): ایک چائے کا چمچ
دہی: ایک پاؤ
لہسن: ایک چائے کا چمچ
ادرک: ایک چائے کا چمچ

ترکیب

☆ چکن کی بوٹیوں کو اچھی طرح دھولیں۔ اس میں ادرک، لہسن، نمک اور دکھنی مرچ ڈال کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں۔ شملہ مرچ کاٹ کر اس کے بیج نکال لیں۔ دہی اور شملہ مرچ کمپچر مشین میں ڈال کر پیس لیں۔ اس آمیزے میں چکن شامل کر دیں اور ایک گھنٹے کے لئے چکن کو رکھ کر چھوڑیں۔

☆ اس کے بعد کوئلے کی آگ دہکائیں اور ان بوٹیوں کو سیخوں میں کوئلے پر سینکیں جب چکن نرم ہوجائے اور بوٹیاں سرخی مائل ہوجائیں تو اسے سیخوں سے نکال لیں۔ جو دہی اور مصالحہ بچ جائے گا اسے فرائی پین میں پکا کر ڈش میں نکال لیں اور سیخوں کے ساتھ پیش کریں۔ لیجیے مزیدار کیپ سیکم چکن تیار ہے۔

اسپائسی مٹن ودکارہ

اجزاء

بکرے کا گوشت: آدھا کلو (بغیر ہڈی کا)
نرم بھٹے: 8 عدد
کالی مرچ (کٹی ہوئی): آدھا کھانے کا چمچ
ادرک لہسن (پسا ہوا): ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچ: 6 عدد (باریک کٹی ہوئی)
ہلدی: آدھا چائے کا چمچ
لیموں: 3 عدد
ہرا دھنیا: ایک گٹھی (باریک کٹی ہوئی)
پیاز: دو عدد (درمیانی سائز کی، باریک پیس لیں)
نمک: حسب ضرورت
تیل: آدھی پیالی

ترکیب

☆ سب سے پہلے ایک مٹی کی ہانڈی میں گوشت، پیاز، ادرک، لہسن، ہلدی، نمک ڈال دیں۔ ایک پیالی پانی کے ساتھ ہلکی آنچ میں چڑھا دیں۔ ایک الگ دیگچی میں بھٹے ابالنے رکھ دیں۔ جب گل جائیں تو پانی نکال کر ان کے دانے الگ کر دیں۔

☆ جب گوشت گل جائے تو بھٹے کے دانے، تیل میں کالی مرچیں، کٹی ہوئی مرچیں ڈال کر ہلکا سا بھون لیں۔ پھر لیموں کا رس اور ہرا دھنیا ڈال دیں۔ پانچ دس منٹ تک دم پر رکھ دیں۔ چاہیں تو سوندھی خوشبو کے لئے ایک چائے کا چمچ مارجرین دم پر ڈال دیں۔

Young's
Introducing
Bar-B-Que
Chicken Spread
Real Chicken Chunks
New Flavor
Young's
Chicken Spread
Bar-B-Que
يونغز دجاج قابلة للدهن
باربي كيو
500ml
٥٠٠ مل
Full Nutrition...Complete Meal.
YoungsFood

خواتین دنیا کے کسی بھی ملک سے تعلق رکھتی ہوں، وہ مشرقی ہو یا مغربی، شاپنگ کے معاملے میں سب یکساں شوق کی حامل ہوتی ہیں۔

زیورات، میک اپ، ملبوسات ابتداء ہی سے خواتین کی کمزوری رہے ہیں۔ کیونکہ وہ خوب جانتی ہیں کہ یہ ان کی خوبصورتی کو چار چاند لگانے کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔ کسی بھی محفل میں اگر آپ منفرد نظر آنا چاہتی ہیں تو اب یہ زیادہ مشکل نہیں۔ آپ اچھے سے رنگ کا ڈریس زیب تن کر کے لائٹ سا میک اپ کرلیں اور نئے فیشن کے زیورات پہن لیں تو باآسانی دوسروں سے الگ نظر آسکتی ہیں۔

prada

michael kors (MK)

Borjan Bags

l'oreal

classic

the body shop

stylo watch

xevore

nadiya kassam

nine west

NINE WEST
9W WE DO SHOE

نگر نگر کے ذائقے

سندھی مچھلی پلاؤ

اجزاء

مچھلی: ایک کلو (ایک جیسے پیس کرلیں)
ٹماٹر: ایک پاؤ
لہسن پسا ہوا: ایک کھانے کا چمچ
ثابت رائی: آدھا کھانے کا چمچ
کڑھی پتہ، نمک: حسب ضرورت
باستی چاول: آدھا کلو
گھی: ایک کپ (ایک چمچ علیحدہ کرلیں)
ہلدی، بھنا سفید زیرہ، لیموں کا رس: آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچ: 5 عدد پسی ہوئی
دارچینی: ایک ٹکڑا

ترکیب

☆ گھی گرم کریں، اس میں لہسن ڈالیں ساتھ ہی کڑھی پتہ، دارچینی اور ثابت سفید زیرہ شامل کریں۔ جب خوشبو اٹھے تو ٹماٹر، پسی ہری مرچ اور ہلدی ملالیں اور مصالحے کو خوب بھونیں۔ مچھلی کو نمک اور سرکہ لگا کر آدھا گھنٹہ رکھ دیں پھر دھولیں۔ جب مصالحہ خوب اچھی طرح بھن جائے تو اس میں مچھلی بچھا دیں۔ ایک کے اوپر دوسری نہ رکھیں ورنہ ٹوٹ جائے گی۔ مچھلی کو احتیاط سے پلٹیں۔ جب اچھی طرح مچھلی بھن جائے تو مچھلی کے قتلے نکال کر الگ رکھ لیں اور باقی مصالحے پانی میں ڈالیں پھر چاول شامل کرلیں۔ جب چاول پک جائے اور دم پر رکھنے لگیں تو ایک چمچ گھی ایک فرائنگ پین میں گرم کریں اور رائی کے دانے اس میں کڑکڑائیں وہ دانے چاولوں کے اوپر ڈالیں۔ اچھی طرح مکس کریں۔ اوپر پکی ہوئی مچھلی بچھائیں۔ ہرا دھنیا کاٹ کر ڈالیں اور پلاؤ دم پر لگا دیں۔

اسپیگھٹی سلیانہ (اٹالین ڈش)

اجزاء

مٹر کے دانے: آدھا کپ (نمک اور سرکہ ملے پانی میں ابلے ہوئے)
زیتون (بغیر گٹھلی کے): 10-8 عدد
آچوگن مچھلی: 8 عدد (لمبائی میں آدھا کاٹ کر کانٹے نکال لیں)
اسپیگھٹی نوڈلز: 200 گرام
ٹومیٹو سوس: دو کپ
کالی مرچ، نمک: حسب ذائقہ
کوکنگ آئل: 50 گرام

ترکیب

☆ ایک طرف سے نوڈلز ابلنے کے لئے رکھیں۔ دوسری طرف فرائنگ پین میں ٹومیٹو سوس کوکنگ آئل میں ڈال کر پکائیں۔ مرکب گاڑھا ہونے پر نمک، کالی مرچ ڈال کر مکس کریں۔ پھر مٹر کے دانے، زیتون اور آچوگن مچھلی ڈال کر پکائیں۔ مزید گاڑھا ہونے پر ابلی ہوئی نوڈلز ڈال کر مکس کرلیں۔ 3-2 منٹ تک پکائیں اور اتار لیں۔ اجزاء و مصالحے یکجان ہوں اور بالکل خشک نہیں ہونے چاہئیں۔ گاڑھا شوربہ تھوڑا سا ضرور رہنا چاہئے۔

کریو کٹلٹس ود رشین سلاد

اجزاء

قیمہ: آدھا کلو
نمک: آدھا چائے کا چمچ
سرکہ: دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی: ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی: 4 سلائس
انڈے: دو عدد
ڈبل روٹی کا چورا: حسب ضرورت
گرم مصالحہ: ایک چائے کا چمچ (پسا ہوا)
آلو: دو عدد
شملہ مرچ: دو عدد

ترکیب

☆ قیمہ میں نمک، لال مرچ، سرکہ اور گرم مصالحہ ڈال کر اس وقت تک ابالیں جب تک پانی خشک نہ ہو جائے۔ پھر قیمہ کو پیس لیں۔ قیمہ میں ایک انڈا اور سلائس ڈال کر اسے اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس کے گولے (بالز) بنا کر انڈے میں ڈبوئیں اور ڈبل روٹی کا چورا لگا کر گھی میں تلیں۔ آلوؤں کو چوکور کاٹ لیں۔ ابال لیں۔ شملہ مرچ اور آلو، سبزیاں لگاتی جائیں۔ اور رشین سلاد کے ساتھ مہمانوں کو پیش کریں۔

گجراتی مکس سبزی

اجزاء

تیل: 4 کھانے کے چمچ
زیرہ: ایک چائے کا چمچ
اجوائن: آدھا چائے کا چمچ
بینگن: 150 گرام (موٹے ٹکڑے کاٹ لیں)
مٹر: 90 گرام
آلو: 150 گرام (موٹے ٹکڑے کاٹ لیں)
گاجر: 90 گرام (چھیل کر ایک انچ لمبے کیوبز بنا لیں)
شکر قندی: 150 گرام (چھیل کر ایک انچ لمبے ٹکڑوں میں کاٹ لیں)
ادرک پیسٹ: ایک چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ: ایک چائے کا چمچ
ہری مرچ پیسٹ: ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ): 150 گرام
تازہ میتھی (چوپ): 150 گرام
ہلدی پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
چینی: ایک چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
ناریل: 150 گرام (کدوکش)

ترکیب

☆ ایک سوس پین میں تیل گرم کریں اور اس میں زیرہ اور اجوائن ڈال کر کڑکڑائیں۔ اب اس میں ادرک، لہسن پیسٹ، ہری مرچ پیسٹ ڈال کر کچھ دیر بھونیں۔ اس کے بعد ہرا دھنیا، تازہ میتھی اور ناریل ڈال کر کچھ دیر پکائیں۔ اس کے بعد ہلدی پاؤڈر، چینی، نمک ڈال کر مکس کر لیں۔ اب بینگن، آلو، شکر قندی، مٹر، گاجر ڈال کر اتنا پانی شامل کریں کہ سبزیاں اس سے ڈھک جائیں اور آنچ کم کر کے سبزیوں کے گل جانے تک پکائیں۔ اس دوران بیسن میں میتھی، سوڈا، اجوائن، نمک اور پانی ڈال کر نرم آٹا گوندھ لیں۔ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ اس تیار آٹے سے چیری کے برابر گول بالز بنا کر تیل میں ڈال کر تل لیں۔ جب سنہری ہو جائیں تو نکال کر اخبار پر پھیلا لیں اور پیش کرتے وقت تیار گجراتی مکس سبزی کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔

جلد کی حفاظت غذا کے ساتھ

نسرین شاہین

روشن جلد، صحت مند جسم کی عکاسی کرتی ہے۔ اسی طرح بیمار جلد ہمارے جسم کی بیماریوں یا ذہنی پریشانیوں کو ظاہر کرتی ہے۔ یعنی ہماری جسمانی صحت کا جلد ایک پیمانہ ہے۔ جلد کو صحت مند بنائے رکھنے میں غذا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی کارکردگی جسم کے اندرونی حصوں میں اسی طرح ہوتی ہے کہ یہ ہمارے جسم کے خلیوں کو صحت مند رکھتی ہے۔ اس کے نتیجے میں ہماری جلد کی حالت تسلی بخش رہتی ہے اور وہ مختلف قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہتی ہے۔ ہماری جلد اپنے مردہ خلیوں کو مسلسل خارج کر کے ان کی جگہ نئے خلیے پیدا کرتی ہے اس لئے اسے بھی غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ عموماً جلد کے مسائل یا تو ناقص غذا کے استعمال سے یا ان سے متعلقہ جسمانی حصوں کی ناقص کارکردگی کے باعث پیش آتے ہیں۔ یہاں ایسے چند اجزاء کا تذکرہ کرنا بے محل نہ ہوگا جو جلد کے لئے اہم غذا ہیں:

☆ **وٹامن اے:**

وٹامن اے کو "اینٹی ریکل" وٹامن یعنی دافع جھریاں بھی کہا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ جلد کو نرم اور لچکدار رکھتا ہے اور اسے خشک ہونے سے محفوظ کرتا ہے۔ یہ وٹامن جلد کے زیریں حصہ میں نئے خلیے پیدا ہونے میں اور مردہ خلیے باہر خارج کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ جلدی انفیکشن اور مہاسے دور کرنے میں یہ خصوصی طور پر معاون ہے۔ وٹامن اے، مچھلی، دودھ، انڈے، پنیر وغیرہ میں خصوصی طور پر پایا جاتا ہے۔ اسے بیٹا کیروٹین سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے جو گہری سبز اور زرد رنگ ترکاریوں اور پھلوں میں موجود ہوتا ہے۔ جیسے پالک، کدو، گاجر، آم اور پپیتا وغیرہ۔

☆ **وٹامن بی کمپلیکس:**

یہ وٹامن ہر قسم کے جلدی بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔ یہ دوران خون کو نارمل حالت میں برقرار رکھتا ہے اور اعصاب کو کنٹرول کرتا ہے۔ اس کے باعث جلد کی کارکردگی بھی بہتر ہو جاتی ہے۔ بی کمپلیکس وٹامن جن غذاؤں سے حاصل کیا جاسکتا ہے ان میں سے چند کے نام یہ ہیں: ثابت اناج، دالیں، اخروٹ، انڈا، جگر، مچھلی، دودھ، سبز پتوں والی ترکاریاں، کیلا وغیرہ۔

☆ **وٹامن سی:**

یہ وٹامن کولاجین کی تیاری میں مدد دیتا ہے۔ کولاجین پروٹین کے مسیج ہیں جو جلد کے زیریں حصوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ جلد کو چکنی اور لچکدار بنائے رکھتا ہے۔ اس کے حصول کے لے رس دار پھل، تربوز، امرود، آم، ٹماٹر سبز پتوں وایل ترکاریاں اور خشک لال مرچ استعمال کریں۔ چہرے پر گالوں پر سرخ دھبے یا لکیریں پڑتی ہوں تو پھر وٹامن سی کا استعمال بھی خوب کریں۔ وہ خون کی رگوں کی دیواروں کو مضطوب بناتا ہے۔ وٹامن اے اور وٹامن ای جلد کے لئے بہترین ہیں۔ مچھلی خوب کھائیں۔ وٹامن اے مچھلی کے تیل میں خوب پایا جاتا ہے۔

☆ **معدنیات:**

ہماری جلد کی مرمت کرنے اور اسے پُرشباب بنانے میں معدنیات اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ مثلاً جست، تانبا، آیوڈین، لوہا اور کیلشیم۔ اس لئے ان معدنیات کو ہماری غذا میں ایک اہم حصہ کے طور پر شامل رہنا چاہئے۔ وٹامن بی کمپلیکس اور وٹامن سی قدرتی طور پر پانی میں حل ہوجانے کے باعث ہمارے جسم میں اسٹور نہیں رہ سکتے۔ اس لئے انہیں اپنی روزانہ کی غذا میں شامل رکھنا ضروری ہے۔ لیکن وٹامن اے اور لوہا وغیرہ زیادہ مقدار میں کھالینے سے آپ کی جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لئے انہیں الگ سے گولیوں کی شکل میں کھانے سے قبل ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرلیں۔

☆ **پانی:**

زیادہ پانی کے استعمال سے جلد کو نمی میسر آتی رہتی ہے۔ اس لئے دن بھر میں کم سے کم 6-8 گلاس پانی ضرور پئیں۔ اس کے علاوہ پھلوں اور سبزیوں کے جوس کا باقاعدہ استعمال جاری رکھیں۔ سادے پانی سے منہ دھوکر تھوڑا سا موئسچرائزر لگانے سے جلد ملائم رہتی ہے۔ خشک اور جلن پیدا کرنے والی جلد

کو نارمل بنانے کے لئے تمام اقدامات پر ایک ساتھ عمل کرنے کی کوشش کریں۔ ہماری جلد کے ہر خلیے کو فرحت اور توانائی بخشنے والی شے پانی ہے۔ اسی طرح پانی کی بدولت کمپلیکشن سخت، چکنی، ہموار اور سطح بنتی ہے۔ زیادہ چکنائی پیدا کرنے والی جلد کو گرم پانی سے دھونا ضروری ہے۔ پانی کی حرارت سے مسامات میں جمع ہوجائے، گندگی جسے سیلم کہتے ہیں، پگھل کر باہر نکل آتی ہے۔ اور اس طرح آپ کی جلد زیادہ شفاف بن جاتی ہے۔

☆ **متوازن غذا:**

نوجوان لڑکیوں کو اپنے فگر کی طرف سے بڑی فکر رہتی ہے اور دبلا نظر آنے کے لئے بعض اوقات وہ فاقہ کشی جیسے انتہائی اقدامات سے بھی گریز نہیں کرتیں۔ لیکن زبردست فاقہ کشی یا وزن کا بار بار گھٹتے رہنا آپ کی جلد کو تباہ کرسکتا ہے۔ وزن بڑھنے کے دوران جلد پھیلتی ہے لیکن فاقہ کرنے کے بعد وہ اتنی سکڑتی نہیں۔ اس کے نتیجے میں بدنما سے خطوط اور لٹکی ہوئی جلد نمایاں ہوجاتی ہے۔ اس لئے چند کلو وزن بھی آہستہ آہستہ کم کریں۔ آپ کی ان کوششوں میں جلد مسلسل تعاون کرتی نظر آئے گی۔

یہ درست ہے کہ آج کل کی مصروف زندگی کے اپنے تقاضوں کے باعث جلد کی حفاظت کے لئے پوری توجہ دینا ممکن تو نہیں تاہم آسان طریقوں کے باقاعدہ استعمال سے جلد کو بڑی حد تک صحت مند رکھا جاسکتا ہے۔ اگر آپ اپنی جسمانی صحت اور متوازن غذا کا خیال نہیں رکھیں گی تو پھر کلینزنگ، کنڈیشننگ اور موئسچرائزنگ وغیرہ آپ کے کوئی کام نہیں آئیں گی۔ کاسمیٹکس تو قدرتی طور پر خوبصورت جلد کے حسن کو اور زیادہ بڑھاتے ہیں۔ وہ خود کسی کے اندر حسن پیدا کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔

یاد رکھیں! حسن وخوبصورتی کے لئے اچھی غذا بنیادی چیز ہے۔ کیونکہ جلد آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت کی پوری طرح آئینہ دار ہے۔ لہٰذا جلد کی صحت کا دارومدار اس غذائی قوت پر ہے جو آپ کے جسم کے نشوونما کے لئے ہر قسم کی غذائیت فراہم کرتی ہے۔

آنکھوں کے گرد کے حساس مقامات کی حفاظت

آنکھوں کے اردگرد کے مقامات دوسرے حصوں کی بہ نسبت بہت زیادہ حساس ہوا کرتے ہیں اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کا پہلا اندازہ انہی مقامات سے ہوتا ہے۔ اگر ان مقامات پر بہت زیادہ میک اپ کیا جائے یا کیمیکل وغیرہ لگائے جائیں تو پھر یہ بہت شدید ردعمل کا اظہار کرنے لگتے ہیں۔

آپ کی آنکھوں کے اردگرد کے حصوں پر چہرے کے دوسرے مقامات کی نسبت لکیریں بہت جلد واضح ہونے لگتی ہیں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ مسکراتے ہوئے، چھینکتے ہوئے، غصے کے وقت، کھانستے ہوئے یا مختلف قسم کے جذبات کا اظہار کرتے ہوئے انہی مقامات پر دباؤ پڑتا ہے اور انہی مقامات کی نازک اور حساس جلد مختلف انداز سے اثرات قبول کرتی ہے۔ اور دھوپ کی الٹرا وائلٹ شعاعیں اس کیفیت کو اور شدید کردیتی ہیں۔ آنکھوں کے اردگرد کے علاقے بہت حساس ہوا کرتے ہیں اور بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات کا سب سے پہلے انہی مقامات سے اظہار ہوتا ہے۔ پریشانی، تھکن، دباؤ، تناؤ، غصے یا کسی بھی کیفیت میں، نیند نہ آنے کی شکایت یا خون میں کسی بھی قسم کی خرابی کے اثرات یہاں سب سے پہلے واضح ہوتے ہیں۔ اسی لئے ان مقامات کی حفاظت سے سب سے اہم ہونے کی وجہ سے احتیاط کا تقاضا بھی کرتی ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ مارکیٹ میں جو مختلف اقسام کی کریمیں دستیاب ہیں کیا وہ اس صورتحال کا مقابلہ کرسکتی ہیں۔ وہ کریم جس میں سن اسکرین شامل ہو یا جلد کی حفاظت کرسکتی ہو وہ کسی حد تک ان حصوں کی حفاظت کی ذمہ دار ہوتی ہے لیکن اس کا بھی دارومدار اس بات پر ہے کہ آپ کی جلد کی نوعیت کیا ہے۔

کچھ کریمیں ایسی بھی ہوتی ہیں جو نازک اور پتلی جلد کو الٹا نقصان پہنچادیتی ہیں۔ ایسی کریم جس میں کسی بھی قسم کا روغن شامل ہو وہ جلد کے لئے مضر ثابت ہوسکتی ہے۔ اس لئے ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ میک اپ کرتے وقت آنکھوں کے اوپری پپوٹوں پر کریم استعمال نہ کیا کریں۔ ایسی کریم ان کے لئے اور بھی خطرناک ہوسکتی ہے جو کانٹیکٹ لینز استعمال کرتی ہوں۔ بہت سی خواتین جب صبح سوکر اٹھتی ہیں تو ان کی آنکھیں سوجھی ہوئی دکھائی دیتی ہیں۔ ایسی ورم زدہ آنکھوں کے لئے طریقہ یہ ہے کہ سوتے وقت اپنا تکیہ اونچا رکھیں اور ریگولر ورزشیں کیا کریں۔ اس کے علاوہ آنکھوں کو آرام پہنچانے کے لئے ان پر 15-10 منٹ تک ٹھنڈی سینکائی کرتی رہیں۔ یہ عمل آنکھوں کے ورم کو کم کرنے میں بہت مفید ہوگا۔

مہاسے

مہاسے، دانے، جلد کے تیل بنانے والے غدودوں یعنی اسپش گلینڈز کی سوزش سے پیدا ہوتے ہیں

☆ مہاسوں کی علامت:

سفید کیلوں، اکلی کیلوں اور دانوں کی صورت میں یہ بیماری ظاہر ہوتی ہے۔ دانے عام طور پر چہرے، گردن، کمر کے اوپر کے حصے اور کندھوں پر نکلتے ہیں ۔ یہ نکلتے اور غائب ہوتے رہتے ہیں۔ ایک قسم، جس میں بڑے بڑے تکلیف دہ دانے یعنی سسٹک ایکنی، نکلتے ہیں۔ صحیح علاج نہ ہونے کی وجہ سے چہرے پر مستقل داغ دھبوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ کم سنی اور خاص طور پر نوجوان لڑکیوں میں تمام قسم کے مہاسے پائے جاتے ہیں۔

☆ وجوہات:

خون میں موجود کیمیاوی رطوبتوں، ہارمونز کا اتار چڑھاؤ کم سنی کے مہاسوں کی بڑی وجہ ہے، جس سے جلد میں تیل پیدا کرنے والے غدودوں میں تیزی آجاتی ہے۔ اس بات کا فیصلہ کہ کس کم سن لڑکے یا لڑکی مہاسے ہوں گے اور کسے نہیں ان کی جینیاتی وراثت کرتی ہے۔ ماں باپ جن کو کم سنی میں مہاسے تھے ان کے بچوں میں یہ امکان زیادہ ہوگا۔ طبی ریسرچ سے عام سوچ کے برعکس روغنی غذا، پیزا، چاکلیٹ، فرنچ فرائز اور سافٹ ڈرنکس جیسی چیزوں سے مہاسوں کا تعلق ثابت نہیں ہوتا۔ ایک ریسرچ کے مطابق دودھ اور پنیر استعمال کرنے سے بعض لوگوں کے چہرے پر مہاسے نکلنے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔

دوئیں مثلاً اسٹیرائیڈز، لیتھیم اور باربیچوریٹس وغیرہ لینے سے بھی مہاسے نکلتے ہیں۔ کچھ قسم کی چکنی کریم اور دوسرے کاسمیٹکس چہرے پر تیل بنانے والے غدودوں کا منہ بند کر دیتے ہیں۔ جس سے ان میں سوزش پیدا ہوتی ہے اور دانے بن جاتے ہیں۔ ٹھوڑی کے نیچے ہاتھ رکھ کر بیٹھنے کی عادت اور جلد کو رگڑنے کی وجہ سے بھی دانے بڑھنے یا نکلنے لگتے ہیں۔

☆ مہاسوں کا علاج:

مہاسوں کی روک تھام کا طریقہ یہ ہے کہ جلد کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ اس کے علاوہ صابن کی بجائے مہاسوں کے لئے مخصوص کریمیں جن میں بنزائیل پرآکسائڈ شامل ہو، استعمال کریں۔ بنزائل پرآکسائڈ کئی طرح کی کریموں میں پایا جاتا ہے اور بہت اچھا کلینزر ہے۔ مہاسوں کی پرابلم اگر زیادہ ہو تو وٹامن اے پر مشتمل کریم، ریٹن اے (RETAIN-A) استعمال کی جاسکتی ہے جبکہ ایکیوٹین (ACCUTANE) یا روا ایکیوٹین گولیوں کی شکل میں کھائی جاسکتی ہے۔ یہ دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔ حمل کے دوران نہ کھائیں، اس سے بچے کی پیدائش میں جسمانی نقص پیدا ہوسکتا ہے۔

☆ علاج کے مزید طریقے:

دانوں کو دبائیں نہیں، اس سے داغ پڑ جاتے ہیں۔ باقاعدگی سے گلیسرین والے صابن سے دھوئیں۔ منہ کو رگڑیں نہیں۔ آرام سے دھو کر تعلیے سے ہلکا ہلکا دبا کر سکھالیں۔ چائینیز جڑی بوٹی اسٹراگلس پرانے انفیکشن کا علاج کرسکتی ہے۔ اپنی غذا میں اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور کھانے جن میں پھل اور سبزیاں شامل ہوں استعمال کریں۔ غذا میں Omega-3 Fatty Acids چکنائی والی اشیاء مثلاً فلاکسیڈ ایک چمچ روزانہ استعمال کریں، اس سے سوزش کم ہوتی ہے۔ تھوڑی بہت چاکلیٹ کھانے سے مت ڈریں، اس کا مہاسوں سے کوئی تعلق نہیں ہے، گہرے رنگ کی چاکلیٹ جلد کے لیے فائدہ مند ہے۔

پستاستو

اجزاء

پاستا: ایک پیکٹ
انڈے: دو عدد (ہلکا سا پھینٹ لیں)
چیز: دو کھانے کے چمچ (کدوکش کرلیں)

میٹ سوس کے لئے:
گائے کا قیمہ: آدھا کلو
پیاز: دو عدد (درمیانی سائز کی، باریک کٹی ہوئی)
ٹماٹر پیسٹ: دو کھانے کے چمچ
پانی: آدھی پیالی
چکن کیوب: ایک عدد
دار چینی (پسی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ
انڈا: ایک عدد (پھینٹ لیں)
نمک: حسب ضرورت
تیل: دو کھانے کے چمچ

سب سے اوپر ڈالنے والی سوس:
میدہ: آدھی پیالی
دودھ: ساڑھے تین پیالی
چیز: ایک پیالی (کدوکش کی ہوئی)
انڈے کی زردی: ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورا: آدھی پیالی
مارجرین: ایک پیالی

ترکیب

☆ سب سے پہلے ایک بڑے برتن میں گرم پانی لیں۔ ایک چمچ تیل ڈال کر پاستا ابال لیں۔ دس منٹ بعد پانی سے نکال کر چیز اور انڈے ملا کر ایک ذرا گہرے اور بڑے بیکنگ ڈش میں چکنائی لگا کر پاستا پھیلا کر ڈال دیں، کسی بھاری چیز سے دبا دیں تاکہ سطح ایک جیسی ہو جائے۔

☆ ایک دیگچی میں تیل گرم کریں، پیاز ڈال کر ہلکی گلابی کرلیں، قیمہ ڈال دیں، پانی خشک ہو جائے تو بھون کر ابلے ہوئے ٹماٹر معہ پانی کے، ٹماٹر پیسٹ، چکن کیوب، دار چینی پاؤڈر، نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ دس منٹ بعد انڈا ملا کر پاستا کے اوپر ڈال دیں۔

☆ ایک فرائنگ پین میں مارجرین گرم کریں۔ میدہ ڈال کر بھون لیں۔ پھر چولہے پر رکھ کر گاڑھی گاڑھی سوس بنا لیں۔ کدوکش کی ہوئی چیز اور زردی ملا دیں۔ پاستا والی ٹرے میں سب سے اوپر سوس ڈال کر ڈبل روٹی کا چورا چھڑک کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں بغیر ڈھانکے ایک گھنٹے کے لئے بیک کرلیں۔ جب گولڈن براؤن ہو جائے تو اوون بند کردیں۔ دس منٹ بعد نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

بریڈ پڈنگ

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائس: 6 عدد
سیب (کٹے ہوئے): ایک پیالی
دودھ (گاڑھا کیا ہوا): آدھا کلو
چینی: آدھی پیالی
پستہ، بادام: حسب ضرورت
کیوڑہ: چند قطرے
تیل: تلنے کے لئے

ترکیب

☆ ایک فرائی پین میں تیل ڈالیں۔ سلائس فرائی کر کے گولڈن براؤن کرلیں، کسی ٹرے میں رکھ دیں۔
☆ ایک پتیلی میں چینی کا شیرا بنالیں، اس میں کٹے ہوئے سیب اور کیوڑہ بھی پکائیں پھر دودھ بھی گرم کر کے اس میں شامل کردیں۔
☆ اب اس مکسچر کو سلائس پر ڈال دیں۔ چاہیں تو گرم پیش کریں چاہیں تو ٹھنڈا پیش کریں۔

اسپیشل آئس کریم کیک

اجزاء

اسپنج کیک:4انڈوں کا(پلین)
آئسکریم:ایک لیٹر(ونیلا)
بادام،پستہ:آدھا کپ
چاکلیٹ:2بار(بڑے ملک چاکلیٹ)
جوس:ایک گلاس
کریم:ایک پیکٹ

اسپنج کیک کے اجزاء:

انڈے:6عدد
میدہ:12 کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر:ایک چائے کا چمچ
چینی:12 کھانے کے چمچ (پسی ہوئی)
گھی:گریس کے لئے

ترکیب

اسپنج کیک کی ترکیب:

☆ میدہ اور بیکنگ پاؤڈر کو ساتھ چھان لیں۔

☆ اوون کو پہلے گرم کریں۔ پین گریس کریں۔ انڈے کی سفیدی اور زردی کو الگ کرلیں۔ جس برتن میں مکس کرنا ہے اس میں سفیدی ڈال کر پھینٹیں (الیکٹرک بیٹر سے) یہاں تک کہ سفیدی ہلنے نہ پائے پھر زردی ڈال کر بیٹ کریں۔ اس کے بعد ایک چمچ کر کے چینی ڈالتے جائیں اور بیٹ کرتے جائیں۔ پھر میدہ تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالتے جائیں اور ہاتھ سے آہستہ آہستہ مکس کریں، جب اچھی طرح مکس ہوجائیں تو گریسڈ پین میں ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں رکھ دیں۔ 20-15 منٹ میں بیک ہوجائے گا۔ نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں پھر استعمال کریں۔

☆ کیک کو بیچ سے کاٹ کر جس پین میں سیٹ کرنا ہے اس میں رکھیں اور آدھا جوس ڈال دیں۔ آئسکریم کے سلائس کر کے اس کو سیٹ کریں اوپر چاکلیٹ پگھلا کر ڈالیں اوپر بادام پستہ ڈالیں اور سیٹ ہونے کے لئے فریزر میں رکھیں۔ جب سیٹ ہوجائے تو نکال کر اس پر کریم ہاف پیکٹ ڈال دیں اوپر سے مزید چاکلیٹ پگھلی ہوئی ڈالیں اور اوپر آئسکریم کی ایک اور تہہ لگا کر سیٹ ہونے کے لئے فریزر میں رکھیں۔

☆ جب سیٹ ہوجائے تو کیک کا دوسرا حصہ رکھ کر آدھا بچا ہوا جوس ڈال کر سیٹ ہونے دیں پھر کریم اور چاکلیٹ سوس سے ڈیکوریٹ کریں۔

نِساء
ایکسٹرا گلوئِنگ
وائٹننگ کریم
ایک منفرد
فیئرنس
ٹریٹمنٹ
خوبصورت
اور جواں
رنگت کے لئے
Nisa
EXTRA GLOWING
TREND INTERNATIONAL
ٹینشن نہ لو۔ گوراپن چاہیے
نِساء وائٹننگ کریم لو

باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں

آجزاء

اروی کے پتے:8-6عدد

بیسن:ایک پیالی

املی کا گاڑھا گاڑھا رس: دو کھانے کے چمچ

نمک:حسب ذائقہ

اجوائن: آدھا چائے کا چمچ

لال مرچ پسی ہوئی: آدھا کھانے کا چمچ

سفید زیرہ بھنا اور پسا ہوا:ایک چائے کا چمچ

تیل:ایک پیالی

آجزاء

کیلے:6عدد(چھیل کر ذرا بڑے ٹکڑے کرلیں)

لیموں کا رس: آدھی پیالی

چینی پسی ہوئی: آدھی پیالی

بادام:10 عدد باریک کٹے ہوئے

کوکونٹ پاؤڈر:حسب ضرورت

اروی کے پتے

بنانا ود کوکونٹ

ترکیب

☆ اروی کے پتوں کو اچھی طرح سے دھو کر پھیلا کر رکھ لیں۔ ایک پیالے میں بیسن اور سارے مصالحہ جات اچھی طرح سے مکس کرلیں پھر ایک ایک پتے کو الٹی طرف سے مصالحہ ملا ہوا بیسن ہاتھ سے پھیلا کر لگائیں اور پتے کے دونوں کنارے ذرا سے پلٹ کر رول کی شکل سے بند کردیں۔ ایک گڑی دیگچی میں پانی گرم کریں، اس کے اوپر ایک چھلنی رکھ لیں۔ جب سا تھ پتے تیار ہوجائیں تو چھلنی میں پھیلا کر رکھ دیں تاکہ بھاپ لگ جائے۔ ایک طرف سے جب بھاپ لگ جائے تو پلٹ دیں پھر نکال کر رکھ لیں۔ ایک بڑے فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، جب گرم ہوجائے تو ہلکی آنچ میں ڈیپ فرائی کریں۔ جب گولڈن براؤن ہوجائیں تو نکال کر اخبار پر رکھ دیں اور تیز چھری کے ساتھ چار چار ٹکڑے کرلیں۔ گرم گرم کھانے کے لئے پیش کریں۔

ارسال کردہ: مسز عمران، کراچی

ترکیب

☆ کیلے کے ٹکڑوں کو لیموں کے رس میں ڈبوئیں۔ پھر چینی اور کوکونٹ پاؤڈر اچھی طرح سے چاروں طرف لگالیں۔ بادام ہلکے سے بھون لیں، جب سنہرے ہوجائیں تو کیلے کے اوپر چھڑک دیں۔ یہ ڈش جس وقت استعمال کرنی ہو اسی وقت تیار کریں تو بہتر ہوگا۔

ارسال کردہ: شائستہ ابرار، سکھر

اجزاء

انڈے: 4 عدد
یخنی: 4 کھانے کے چمچ
تیل: دو کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
ہرے مٹر: دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ انڈے اور یخنی اچھی طرح پھینٹیں حتیٰ کہ یکجان ہو جائے۔ نمک، مرچ اور مٹر ڈال کر دوبارہ پھینٹیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کریں اور جب تیل گرم ہو جائے تو انڈوں کا آمیزہ اس میں ڈال دیں اور اچھی طرح ملائیں۔ جب اچھی طرح پھیل جائے تو ٹماٹر سوس کے ساتھ پیش کریں۔

ارسال کردہ: نسرین افشین، اسلام آباد

اجزاء

یخنی بنانے کے اجزاء:
ثابت چکن: ایک عدد
سرکہ: آدھا کپ
چاٹ مصالحہ، زیرہ، ادرک لہسن پیسٹ: دو، دو چائے کے چمچ
نمک، پسی لال مرچ، کالی مرچ: ایک ایک چائے کا چمچ
تیل: 4 کھانے کے چمچ

رائس بنانے کے اجزاء:
اُبلے چاول: 3 پاؤ
کٹی کالی مرچ: ایک چائے کا چمچ
نمک: آدھا چائے کا چمچ
فرائی کیے ہوئے آلو: آدھا کلو
ہری پیاز: ایک پاؤ
ہری مرچ: 4 عدد
کٹی سونف: دو چائے کے چمچ
بادیان کے پھول: آدھا چائے کا چمچ
فرائی پیاز: ایک کپ
دودھ، مکس ڈرائی فروٹ: ایک ایک کپ

ترکیب

☆ یخنی بنانے کے لئے چکن پر سرکہ، چاٹ مصالحہ، زیرہ، نمک، ادرک لہسن پیسٹ، پسی لال مرچ، کالی مرچ اور تیل لگا کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔
☆ اب اسے پتیلے میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکنے دیں۔ جب وہ اچھی طرح گل جائے تو اسے نکال لیں۔
☆ پھر اسی پتیلے میں اُبلے چاول، کٹی کالی مرچ، نمک، ہری پیاز، ہری مرچ، کٹی سونف اور بادیان کے پھول ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
☆ اب اس پر چکن رکھیں۔ اوپر دودھ اور فرائی پیاز ڈال کر 15 منٹ کے لئے دم پر رکھیں۔
☆ آخر میں ڈش میں نکال کر اوپر مکس ڈرائی فروٹ ڈال کر سرو کریں۔

ارسال کردہ: نوشین مراد، لاہور

موسم کوئی بھی ہو، خواتین کو اپنے چہرے کی جلد کی فکر لاحق ہو جاتی ہے۔ گرمی کی شدت ہو یا سردی کی خنک ہوائیں، چہرے پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہیں۔ اس لئے خواتین کو اپنے چہرے پر خاص توجہ دینی پڑتی ہے تا کہ چہرے کی جلد صاف شفاف، تروتازہ اور دلکش نظر آئے۔ چہرے کی خوبصورتی کے لئے خواتین میک اپ کی مصنوعات کا بھی استعمال کرتی ہیں، جو وقتی خوبصورتی کا باعث بنتا ہے۔ دیرپا حسن اور چہرے کی دلکشی کے لئے مساج بہترین عمل ثابت ہوتا ہے۔

مساج کے ذریعے سے چہرے کی جلد ہموار، صاف شفاف اور شگفتہ بنائی جاسکتی ہے۔ اس سے خواتین کی شخصیت پر بھی اچھا اثر پڑتا ہے اور وہ اپنی عمر سے کم دکھائی دینے لگتی ہیں۔ جب ہمارے جسم میں خون کی گردش بہتر ہوتی ہے تو اس کا اثر ہماری جلد پر واضح نظر آتا ہے۔ ہم چہرے کے مخصوص عضلات کو آرام پہنچا کر چہرے سے تھکن اور پریشانی کے آثار کو بھی ختم کر سکتے ہیں۔ اس کے اثرات اتنے موثر پائے گئے ہیں کہ بہت سی خواتین اب چہرے کے مساج کو زیادہ ترجیح دیتی ہیں۔ مساج سے ہر عمر کی خواتین مستفید ہو سکتی ہیں۔

چہرے پر مساج کے لئے ضروری احتیاط ہاتھ صاف ستھرے ہوں، ناخن تراشے ہوئے ہوں اور آپ کے ہاتھوں کی حرکت میں نرمی اور ملائمت ہو۔ اس کے لئے یقیناً مشق کی ضرورت ہوتی ہے، لہٰذا یہ عمل بار بار اپنے چہرے پر کریں۔ بہت آرام دہ حالت میں بیٹھ کر کسی اچھی فیس کریم یا تیل سے چہرے پر مساج کریں۔ کریم کے انتخاب میں اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ کی جلد خشک نہ ہونے پائے۔ جیسا کہ اوپر لکھا جا چکا ہے کہ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح صاف کرلیں، ہاتھوں کے ناخن اتنے بڑھے ہوئے نہ ہوں کہ مساج کے وقت چہرے پر رگڑ لگنے کا اندیشہ ہو۔ اگر آپ آنکھوں میں کنٹیکٹ لینز پہنے ہوئے ہیں تو انہیں نکال دیں اور بہت نرمی اور ملائمت سے مساج شروع کریں۔

چہرے کے ہر حصے پر مساج کریں۔ ہاتھوں کی حرکات کو نارمل رکھیں، نہ اس میں بہت تیزی لائیں کہ جلد متاثر ہو جائے اور نہ اس قدر ہلکے انداز میں ہو کہ مساج کرنے کا پتا ہی نہ چلے کہ مساج کیا جا رہا ہے۔ سب سے پہلے چہرے پر تیل یا فیس کریم لگالیں۔

اپنے ہاتھوں کی جنبش گردن سے شروع کریں اور ٹھوڑی تک لے آئیں۔ اپنے ہاتھوں کا بھرپور استعمال کریں، پھر چند منٹ کے لئے رک جائیں، اس کے بعد کانوں کا مساج کرتے ہوئے جبڑے تک جائیں۔

اپنی انگلیوں کے پوروں سے اپنی ٹھوڑی، منہ کے آس پاس اور ناک پر مساج کریں، ناک پر مساج کرتے ہوئے بہت زیادہ دباؤ نہیں ڈالنا ہے۔ آنکھوں کے گرد ہلکے ہاتھ سے مساج کریں، اس کے بعد آرام کریں اور چند منٹ کے بعد ٹھوڑی کے نچلے حصے پر آئیں اور پھر اس عمل کو دہرائیں۔ اس مرتبہ ناک تک اور ماتھے پر مساج کریں۔ اس پورے عمل کو کم از کم چار بار کیجئے۔ اپنے چہرے کو ہاتھوں سے اس طرح ڈھانپ لیں جس طرح کسی چیز کو چھپایا جاتا ہے۔ ہتھیلیاں منہ پر ہوں اور انگلیاں ماتھے پر، چند منٹ تک ہاتھوں کو چہرے پر اسی طرح رکھیں، اس کے بعد چہرے پر دباؤ کم کرتے ہوئے اپنے ہاتھوں کو ہٹالیں۔ اس عمل سے بہت آرام محسوس ہوگا۔

مساج کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ اپنی انگلیوں کی مدد سے اپنے پورے چہرے پر چھوٹے چھوٹے دائروں کی شکل میں مساج کریں۔ اوپر والے ہونٹ سے اپنی ٹھوڑی تک کے حصے پر اپنی انگلیوں سے مساج کریں۔ اس عمل سے منہ کے آس پاس کے حصوں کو بہت آرام اور سکون ملے گا۔

اپنے ہاتھ سے اپنے گالوں کو بہت ہلکے ہلکے مساج کریں۔ ہلکے انداز میں ٹھوڑی کے نچلے حصے پر انگلیوں سے مساج کریں، اسی طرح دوسرے ہاتھ سے دوسرے گال پر مساج کریں۔ اس سے آپ کے جبڑے کو دباؤ سے نجات ملے گی اور بہت سکون محسوس ہوگا۔ دونوں حصوں پر، یعنی چہرے کے دونوں اطراف یا دونوں گالوں پر یہ عمل دہرائیں اور سکون پائیں۔ چند منٹ رکنے کے بعد اس عمل کو دہرائیں۔

اپنے ہاتھوں کو ماتھے پر رکھیں اور ہاتھ کی دونوں انگلیوں سے ہلکا دباؤ ڈالیں، پھر ہاتھوں کو آڑے ترچھے انداز میں ایک دوسرے کی جانب لائیں اور پورے ماتھے پر آہستہ آہستہ نہ صرف اپنے پورے ماتھے پر، بلکہ پورے چہرے پر کریں۔ دونوں ہاتھوں کے نیچے سے اوپر کی جانب لے کر جائیں۔ یاد رکھیں مساج کے لئے ہونٹوں کو نیچے سے اوپر کی طرف لے کر جانا جلد کے لئے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ اس سے چہرے کی جلد کو زیادہ سکون ملتا ہے۔ مساج سے چہرے کے خون کی روانی میں تیزی پیدا ہو جاتی ہے، جو چہرے کی شادابی کے لئے مفید ہے۔ مساج سے جلد صحت مند اور خوبصورت ہو جاتی ہے۔ مساج ہر عمر کی خواتین کے لئے ضرورت ہے، کیونکہ ہر عمر کی خواتین خوبصورت اور صحت مند جلد کے حصول کی خواہشمند ہوتی ہیں۔ مساج جلد کی خوبصورتی کے ساتھ ساتھ سکون اور آرام کا بھی بہترین ذریعہ ثابت ہوتا ہے۔ مساج کریں اور اپنی جلد کو حسین اور دلکش بنائیں۔

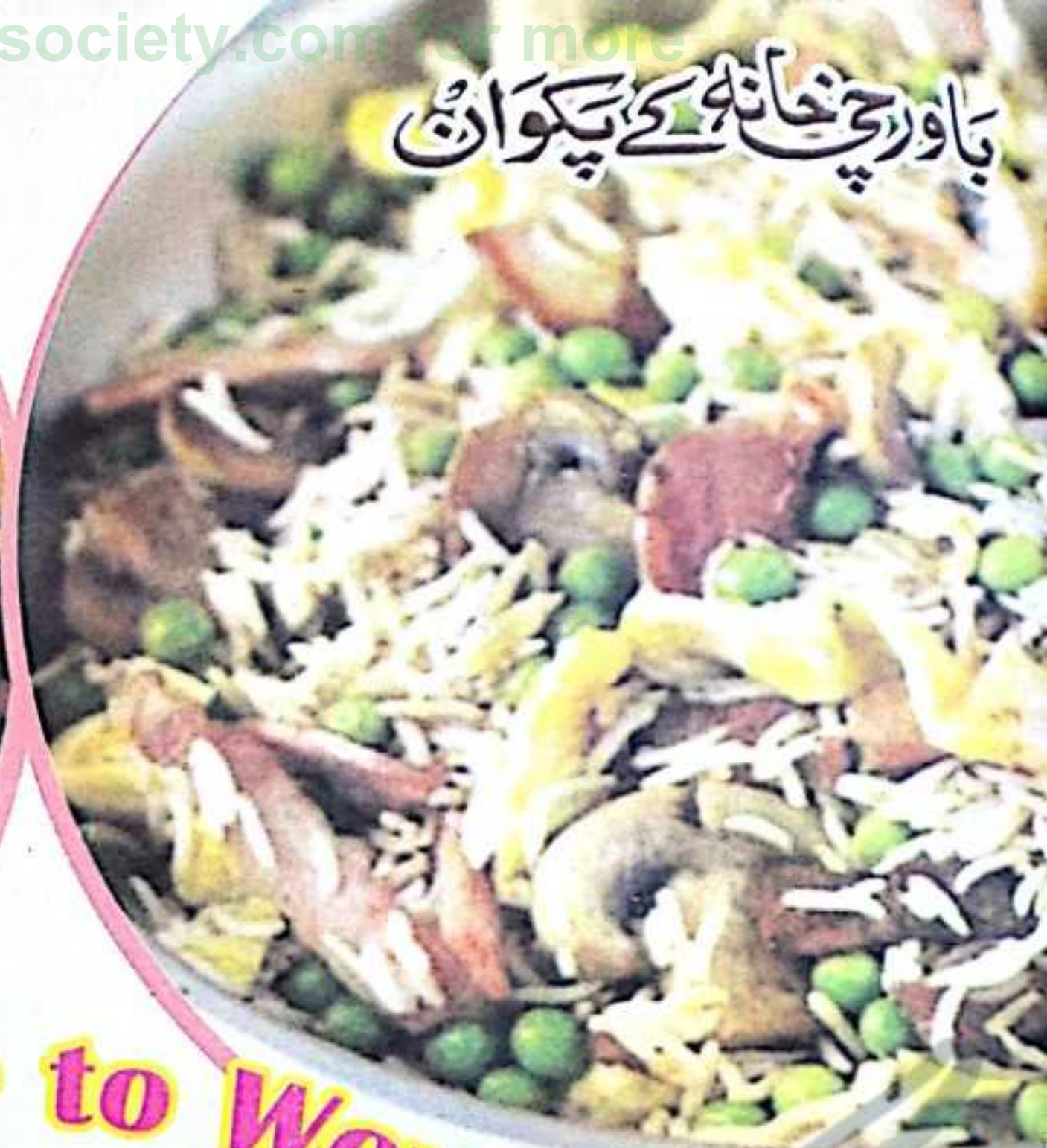
Kisan
میں پکایا
پیار سے کھلایا
PURE VEGETABLE
GHEE
Kisan
CANOLA
Kisan
SUNFLOWER

جوؤں سے نجات

بچوں کے سَر سے جوئیں ختم کرنے کے لیے تلسی کے پتے منگوالیں۔ تھوڑے سے پتے صاف دھو کر پیس لیں۔ پھر رات میں بالوں کی جڑوں میں لگا کر کپڑا باندھ کر سلا دیں۔ دوسرے دن صبح کپڑا ہٹا کر سوکھے ہوئے پتوں کو جھاڑلیں اور کنگھی کرلیں۔ تھوڑے سے نیم کے پتے ابال کر ایک بالٹی پانی بنالیں، شیمپو بالوں میں لگائیں پھر نل کی دھار کھول کر کنگھی کرتے رہیں، پانی ڈالتے رہیں۔ جب شیمپو بال سے بالکل صاف ہو جائے تو ایک چوتھائی چائے کا چمچ زیتون کا تیل، دو قطرے لیموں کے ملا کر گیلے بالوں کی جڑوں میں لگا کر گرم پانی میں تولیہ بھگو کر نچوڑ کر بالوں میں لپیٹ دیں کچھ دیر بعد تولیہ ہٹا کر بالوں کو خشک کر کے باندھ دیں۔ ایک دو دفعہ یہ عمل دہرانے سے جوؤں سے زندگی بھر کے لیے فرصت مل جائے گی۔ تلسی کے پتوں کی تاثیر ہے کہ جوئیں دوبارہ نہیں پڑتیں۔

بچوں کے سَر میں جوئیں ختم کرنے کے لیے ان کے سَر میں رات کو ویسلین (Vaseline)، پیٹرولیم جیلی (JellyPetroleum) بالوں کی جڑوں سے لے کر بالوں کے سرے تک لگائیں اور پلاسٹک کی نہانے کی ٹوپی پہنا دیں۔ صبح کو شیمپو سے سر دھولیں۔ اس طریقے سے جوئیں بھی مَر جائیں گی اور ان کے انڈے بھی ختم ہو جائیں گے۔ پیٹرولیم جیلی کو سَر سے نکالنے کے لیے تین چار دفعہ شیمپو کرنے کی ضرورت ہوگی۔

شریفے کے پتے پیس کر بیسن میں ملا کر سَر دھونے سے بھی جوئیں مَر جاتی ہیں۔ نیم کی نبولی کے بیج کے تیل کو سَر میں لگانے سے بھی جوئیں مَر جاتی ہیں۔

آنکھیں توجہ مانگتی ہیں
زمانہ دیکھتے ہی دیکھتے کتنا تبدیل ہو جاتا ہے اور اس تبدیلی کا اثر زندگی کے ہر شعبے پر ہوتا ہے چاہے وہ بناؤ سنگھار ہی کا شعبہ کیوں نہ ہو۔ اسی لیے آج کل آنکھوں کو دھوپ کے اثرات سے محفوظ رکھنے اور دلکش نظر آنے کے لیے سن گلاسز کی مانگ میں بھی خاطر خواہ اضافہ ہو رہا ہے۔

Starter to Wow
ہلکے پھلکے کھانوں سے ایک مزیدار شروعات
Your Guest

چکن قصوری میتھی

اجزاء

مرغ کا گوشت: 700 گرام
گھی: آدھا کپ
لونگ: 3 عدد
بڑی الائچی، ٹوٹی ہوئی: دو عدد
پیاز (کٹا ہوا): تین عدد
لہسن (کٹا ہوا): تین چائے کے چمچ
ہری مرچ: 6 عدد
پانی: تین کپ
قصوری میتھی، خشک: دو چائے کے چمچ
دہی: آدھا کپ
سرخ مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
ہلدی: آدھا چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ موٹے پیندے کی دیگچی میں گھی گرم کریں۔ لونگ اور الائچی ڈال کر انہیں فرائی کریں حتیٰ کہ کڑکڑانے لگیں۔ پیاز ڈال کر تھوڑی دیر ہلائیں پھر لہسن، ادرک اور سبز مرچ ڈال کر مزید 30 سیکنڈ تک ہلائیں تاکہ تمام اجزاء اچھی طرح گھی میں شامل ہو جائیں۔ پانی کا ایک کپ ڈال کر گرم کریں تاوقتیکہ پانی ابلنے لگے۔ پانی کو خشک ہونے دیں، اس کے بعد میتھی ڈال دیں۔ نصف کپ پانی ڈال کر اسے بھی خشک ہونے دیں۔ اس کے بعد تمام اجزاء کو بھونتی رہیں تاوقتیکہ سنہرے ہو جائیں۔

☆ اب گوشت، دہی، سرخ مرچ، ہلدی اور نمک ڈال دیں اور ہلائیں تاوقتیکہ دہی سالن میں تحلیل ہو جائے۔ اب ڈیڑھ کپ پانی ڈال کر پکائیں حتیٰ کہ گوشت نرم ہو جائے اور گھی اوپر آ جائے۔ چکن قصوری میتھی تیار ہے۔

چکن تکہ پیزا

اجزاء

پیزا سوس کے لئے:
ٹماٹر: ایک پاؤ
ادرک لہسن: ایک چائے کا چمچ
تیل: تین کھانے کے چمچ
نمک: ایک چائے کا چمچ
لال مرچ: دو چائے کے چمچ
سرکہ: تین کھانے کے چمچ
چینی: تین کھانے کے چمچ
کیچپ: آدھا کپ

فلنگ کے اجزاء:
مرغی: ایک گولڈن پیس
نمک: آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن: ایک کھانے کا چمچ
لیموں کا رس: تین کھانے کا چمچ
چکن تکہ مصالحہ: دو کھانے کے چمچ
کوئلہ: ایک بڑا

پیزا بیس:
میدہ: ایک کپ
انڈا: ایک عدد (صرف آدھا استعمال کے لئے)
تیل یا گھی: ایک کھانے کا چمچ
نمک: آدھا چائے کا چمچ
چینی: ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
ایسٹ: ایک کھانے کا چمچ
نیم گرم پانی: حسب ضرورت

ترکیب

تیاری:
☆ پتیلی میں تیل گرم کریں پھر اس میں ادرک لہسن کا پیسٹ ڈالیں۔ جب خوشبو آنے لگے تو ٹماٹر چوپ کر کے ڈال دیں اور ڈھکن ڈھک دیں۔ جب ٹماٹر نرم ہو جائیں تو سارا مصالحہ ڈال کر بھونیں۔ آخر میں کیچپ ڈال کر ہلائیں اور پتیلی کو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں اور گرائینڈ کر کے استعمال کریں۔

پیزا فلنگ تیار کرنے کا طریقہ:
☆ مرغی کے پیس کو دھو کر پانی خشک کر لیں اور پیس میں بڑے کٹ لگائیں۔ تکہ مصالحہ، نمک، ادرک، لہسن اور لیموں کا رس لگا کر ایک گھنٹے رہنے دیں۔
☆ پتیلی میں ایک چمچ گھی ڈالیں اور 10-15 منٹ ڈھکن ڈھک کر ہلکی آنچ پر رہنے دیں۔ دوسرے چولہے پر کوئلہ اچھی طرح گرم کر لیں۔ چولہا بند کر کے کوئلہ اس پتیلی میں رکھ دیں اور ڈھکن ڈھک دیں۔ جب کوئلہ ٹھنڈا ہو جائے تو مرغی کا گوشت ہڈی سے الگ کر کے گوشت کے چوکور پیس کر کے استعمال کریں۔

تیاری:
میدہ اور بیکنگ پاؤڈر کو ساتھ چھان لیں، اس میں نمک، چینی، ایسٹ ڈال کر اچھی طرح مکس کریں پھر گھی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔ آخر میں انڈا ڈال کر مکس کریں اور نیم گرم پانی سے گوندھ لیں اور بڑا پیڑا بنالیں۔ کسی ایئر ٹائٹ ڈبے میں بند کر کے کسی گرم جگہ پر رکھ دیں کم سے کم ایک گھنٹہ۔ جب خمیر اٹھ جائے تو استعمال کریں۔

Topping کے لئے:
شملہ مرچ: ایک عدد بڑی (سلائس کر لیں)
ٹماٹر: ایک عدد
چیز: ایک کپ موزریلا
چیڈر چیز: ایک کپ
ہری مرچ: 4 عدد (باریک کٹی ہوئی)
اوریگنو: ایک کھانے کا چمچ

پیزا بنانے کا طریقہ:
☆ جس پلیٹ میں پیزا بنانا ہے گھی سے اسے گریس کر لیں پھر پیزا کے بیس سے اپنی پلیٹ کے سائز کی روٹی بیلیں پھر 5 منٹ اس کو گرم جگہ پر رہنے دیں۔ پھر اس پر پیزا سوس لگائیں پھر چیز (دونوں) کو کرش کر لیں، ان کی ایک لیئر لگائیں اوپر چکن تکہ کے بڑے بڑے چوکور پیس کر کے رکھیں۔ اوپر باریک ہری مرچ چھڑکیں اور بہت سارا چیز ڈالیں اور پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں رکھ کر بیک کریں پندرہ سے بیس منٹ تک۔

کوکونٹ فش کڑھی

اجزاء

مچھلی کے قتلے: ایک کلو

مچھلی پر لگانے کا مصالحہ:

لیموں کا رس: ایک عدد
نمک: ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ (پسی ہوئی): ایک چائے کا چمچ

مصالحے کے لئے:

ناریل (کدوکش کیا ہوا): ڈھائی کھانے کا چمچ
خشک دھنیا: ڈیڑھ کھانے کا چمچ
زیرہ: ڈھائی کھانے کا چمچ
قصوری میتھی: آدھا چائے کا چمچ
لونگ: 6 عدد
سرخ مرچ (ثابت، خشک): 8 عدد
لہسن (کترا ہوا): 6 چائے کا چمچ
ادرک (کٹا ہوا): ڈیڑھ چائے کا چمچ
ناریل کا تیل: 4 کھانے کا چمچ
پیاز (کٹا ہوا): 3/4 کپ
ناریل کا پانی: دو کپ
املی: دو کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ خشک مرچ کو گرم پانی میں بھگو کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ناریل، دھنیا، زیرہ، قصوری میتھی اور لونگ باری باری توے پر خشک بھون کر براؤن کر لیں۔ ٹھنڈا کر کے انہیں بلینڈر میں ثابت مرچوں کے ساتھ پیس لیں۔ پیسٹ بنانے کے لئے تھوڑا سا پانی ڈال لیں۔ مچھلی اس پیسٹ میں ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور رکھ دیں۔

☆ ایک گہرے فرائی پین میں ناریل کا تیل گرم کریں۔ پیاز ڈال کر فرائی کریں اس وقت تک کہ ان کی رنگت گہری ہو جائے۔ ناریل کا پانی، املی اور خشک نمک ڈال دیں۔ آنچ دھیمی کر دیں اور پکنے دیں۔ برابر ہلاتی رہیں۔

☆ مچھلی کے قتلے اور پیسٹ ڈال دیں۔ آہستہ آہستہ ہلاتی رہیں۔ مچھلی پوری طرح پک جائے تو اتار لیں۔

چٹ پٹی ویجیٹیبل فروٹ مکس

اجزاء

آلو: دو عدد
پھول گوبھی: ایک چھوٹی
مٹر: آدھا کپ
گاجر: آدھا کپ
شلجم: ایک عدد
پائن ایپل: آدھا کپ
سیب: آدھا کپ
انگور: آدھا کپ
شملہ مرچ: آدھا کپ
ٹماٹر: تین عدد (باریک کٹی ہوئی)
تیل: آدھا کپ
ادرک: ایک چائے کا چمچ
لہسن: ایک چائے کا چمچ
نمک: ایک چائے کا چمچ
لال مرچ: ڈیڑھ چائے کا چمچ
ہلدی: آدھا چائے کا چمچ
گرم مصالحہ: آدھا چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ: ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس: تین کھانے کا چمچ

ترکیب

☆ ساری سبزیوں اور فروٹ کو مناسب شیپ میں کاٹ لیں۔ آلو، مٹر، گاجر، شلجم، پھول گوبھی کو ابال لیں۔

☆ تیل گرم کریں۔ ادرک، لہسن ڈال کر بھونیں سارا مصالحہ آدھا کپ پانی میں گھول کر ڈالیں اور بھونیں پھر ساری سبزیاں ڈال کر مکس کریں، ساتھ سارے فروٹ ڈال کر مکس کریں۔ گرم مصالحہ اور چاٹ مصالحہ ڈال کر لیموں کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ خوشبو آنے پر چولہے سے اتار کر گرم گرم پراٹھے یا پوری کے ساتھ سرو کریں۔

توانائی بخش غذا کا استعمال ضروری ہے!

بھوک کے تقاضے
پورے کرنے کے لئے محض پیٹ بھرنا
ہی کافی نہیں بلکہ ایسی غذا کا استعمال ضروری ہے جو جسم کو
بھرپور توانائی بخش سکے۔ خون میں اچھی غذا کی شمولیت جسم کو چاق
و چوبند رکھتی ہے۔ ہم روزمرہ زندگی میں جو
سبزیاں اور پھل استعمال کرتے
ہیں، قدرت
نے
ان
میں
بیماریوں
کے خلاف بے
تحاشا قوت
مدافعت رکھی ہے۔
اگر ہم ان سبزیوں اور
پھلوں کا متواتر اور صحیح
استعمال کریں تو بہت سی
بیماریوں اور پریشانیوں سے بچ
سکتے ہیں۔ اپنے کھانوں میں لہسن
کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔
اس میں وٹامن اے، بی ایچ، نمکیات
اور فولاد وغیرہ شامل ہے۔ لہسن کھانے
سے جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور
یہ زود ہضم بھی ہے۔ نیز ریشے اور لقوے کے
مریضوں کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس سے کالی کھانسی
، نزلہ و زکام میں آرام آتا ہے۔ سانپ اور بچھوؤں
کے زہر کو ختم کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں مفید ہے اور اس
سے جلد کے کینسر میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔
ادرک میں وٹامن سی اور دوسرے بدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ ادرک کو
تیل میں بھون کر چینی کے ساتھ استعمال کرنے سے کمر درد اور مختلف امراض
میں افاقہ ہوتا ہے۔ ادرک کا سالن روٹی کے ساتھ استعمال کرنے سے موٹاپا
ختم ہوتا ہے۔ اگر سردی کے موسم میں آواز بیٹھ جائے تو نمک کے ساتھ

استعمال
کرنے سے
آواز کھل جاتی
ہے۔
ٹماٹر میں وٹامن اے، سی، فولاد اور نمکیات کافی
مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ٹماٹر بڑھے ہوئے
پیٹ کو کم کرتا ہے۔ دانتوں کے
امراض اور

دانتوں کو مضبوط بنانے اور
بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے ٹماٹر کا استعمال بہت فائدہ
مند ہے۔
شکرقند غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی، ای،

نشاستہ، گلوکوز، کیلشیم، فاسفورس اور روغنی اجزاء وافر مقدار میں پائے
جاتے ہیں۔ شکرقند کا استعمال کمزور
ہے۔ یہ سرد موسم میں
پیدا

افراد کو فربہ کرتا
جسم میں حرارت
کرتی ہے۔ نزلہ
زکام روکتی ہے۔
پٹھوں کو مضبوط
بناتی ہے اور
دماغ کو قوت
پہنچاتی ہے۔
مٹر میں وٹامن
اے، سی، ای
، ایچ، فولاد،
نشاستہ اور
پروٹین
موجود
ہیں۔ اس
کے
استعمال
سے خون
پیدا ہوتا
ہے۔ جگر
کو
طاقت
بخشتے
ہیں۔
سینے
اور

آنتوں کو نرم کرتے ہیں۔

ہیں اور جگر کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ہیں۔ چقندر دماغ کو تراوٹ پہنچاتا ہے۔ طاقت اور خون میں اضافہ کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔ جگر کو طاقت دیتا ہے۔ نہار منہ کھانے سے بال گھنے اور چہرے پر سرخی آتی ہے۔ ابال کر کھانا زیادہ اچھا ہے۔

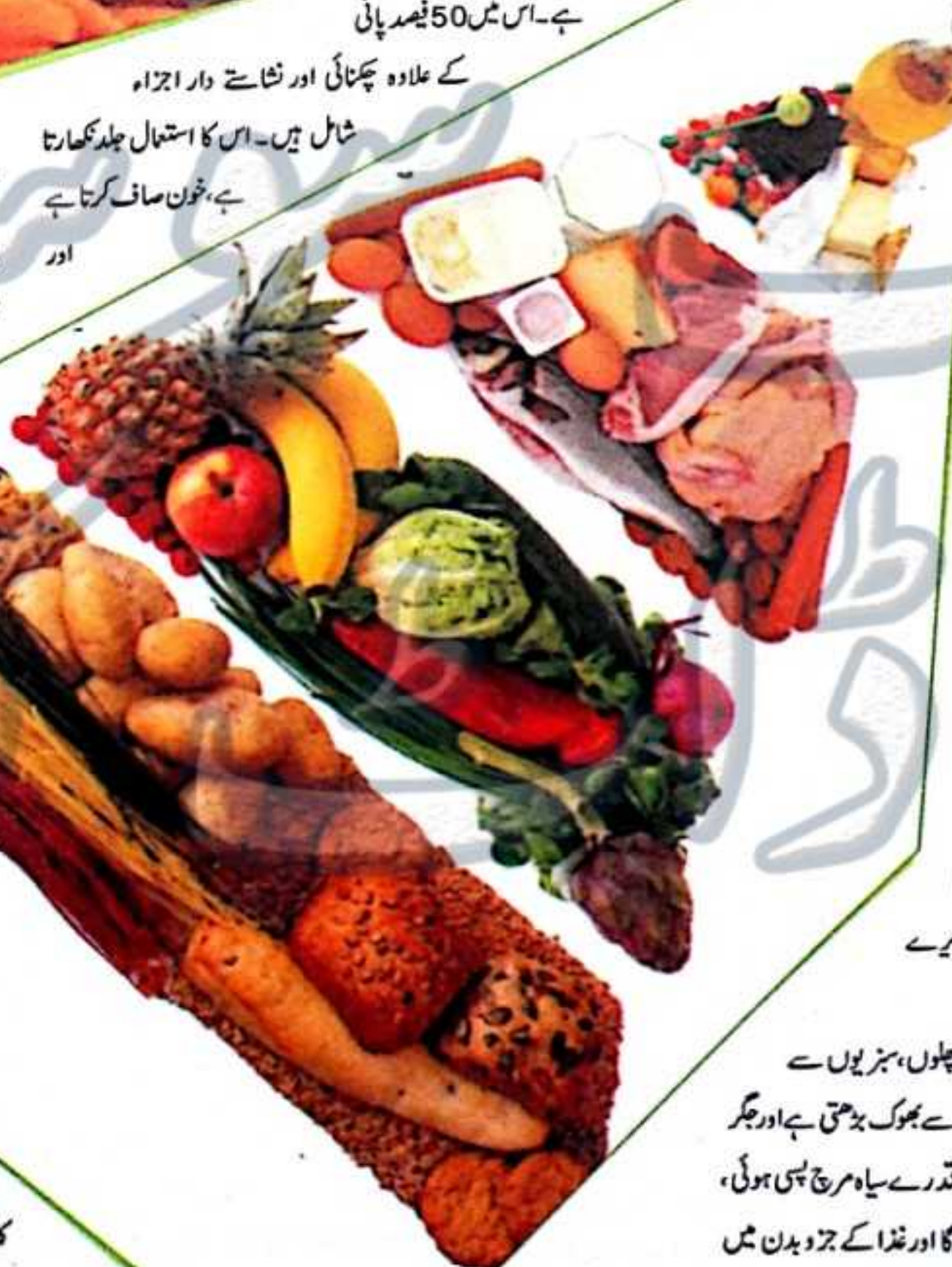
گاجر خون پیدا کرتی ہے۔ دماغ اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔ گرمی ختم کرتی ہے۔ نیز دل کی دھڑکن میں مفید ہے۔ رات کو پانی میں ابال کر رکھیں۔ صبح چھلکا اور گٹھلی نکال کر کھائیں تو بہترین نتائج سامنے آئیں گے۔ آم میں نشاستے دار اجزاء ہوتے ہیں۔ اس سے جسم فربہ ہوتا ہے۔ چہرے کی رنگت نکھارتا اور حسن دوبالا کرتا ہے۔ ذیابطیس کے مرض کے لئے آم کے پتے، جو خود بخود جھڑ کر گر جائیں، سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں۔ صبح و شام دو دو ماشہ پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے چند دنوں میں فائدہ ہوگا۔ جن لوگوں کے بال سفید ہوں، آم کے پتے اور شاخیں خشک کر کے سفوف بنالیں اور روزانہ تین ماشے استعمال کریں۔ کھانسی، دمے اور سینے کے امراض میں مبتلا افراد آم کے نرم و تازہ پتوں کا جوشاندہ ارنڈی کے درخت کی چھال اور سیاہ زیرے کے سفوف کے ساتھ استعمال کریں۔

تازہ سیب میں 84 فیصد پانی ہوتا ہے اور تمام پھلوں، سبزیوں سے زیادہ فاسفورس پایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک بڑھتی ہے اور جگر کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ تازہ سیب کے رس میں قدرے سیاہ مرچ پسی ہوئی، زیرہ اور نمک ملا کر پئیں۔ بھوک میں اضافہ ہوگا اور غذا کے جزو بدن میں بننے میں مدد ملے گی۔

لیموں ایک معروف و مقبول، خوش ذائقہ، ساری دنیا میں پایا جانے والا سستا پھل ہے۔ اس میں وٹامن سی اور حیاتین ج بھرپور مقدار میں پایا جاتا ہے۔ لیموں کا استعمال خون کے سرخ ذرات پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں 50 فیصد پانی کے علاوہ چکنائی اور نشاستے دار اجزاء شامل ہیں۔ اس کا استعمال جلد نکھارتا اور خون صاف کرتا ہے۔ چہرے کے پھوڑے پھنسیاں ختم کرتا ہے۔ اعصاب کو قوت پہنچاتے ... داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ سر کی خشکی دور کرنے کے لئے سرسوں کے تیل میں لیموں نچوڑ کر لگائیں۔ جامن، خون اور گرمی کے نقائص دور کرتا ہے۔ بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور ذیابطیس کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔

خوبانی جسم کو طاقت بخشتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔ پیاس، بخار اور آنتوں کی بیماری میں بھی اس کا استعمال فائدہ فائدہ مند ہے۔

خربوزہ معدہ صاف کرتا ہے، جسم کو تراوٹ بخشتا ہے، گرمی دور کرتا ہے اور خون صاف کرتا ہے، یرقان کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ موسم گرما میں اس کا استعمال زیادہ سے زیادہ کرنا چاہیے۔

کیلا خون پیدا کرتا ہے، بدن کو فربہ کرتا ہے، گرمی اور خون کے جملہ امراض دور کرتا ہے۔ چار برس سے زائد عمر کے بچوں کے لئے بہت مفید ہے۔

امرود، طاقت ور اور فرحت بخش پھل ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ گرمی دور کرتا ہے۔ دل و دماغ اور معدے کو طاقت بخشتا ہے۔ اسے ہمیشہ بیج نکال کر کھانا چاہیے۔ کھانسی کی صورت میں کچے امرود کو توے پر سینک کر کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ ان تمام پھلوں اور سبزیوں کا روزمرہ استعمال نہ صرف ہمارے لئے فائدہ مند ہے بلکہ بہت سی بیماریوں کو ختم کرنے کے لئے بھی بہترین ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کو اپنی زندگی اور روزمرہ کے کھانوں میں شامل کیجیے اور صحت مند و توانا رہیے۔

گھر میں روشنیاں

بچت اور بہتری کیسے ممکن ہے؟

جدید دور میں روشنی کا جدید انداز گھروں کی خوبصورتی اور وقار میں اضافہ کر دیتا ہے اور اس کے علاوہ یہ توانائی کی بچت کے اصولوں کے بھی عین مطابق ہے۔ ان لائٹس کی تنصیب اس طرح کی جاتی ہے کہ وہ ہر ضروری جگہ کو منور کرتی ہیں۔

☆ لونگ فیملی رومز:

گھر کے وہ کمرے جہاں پر گھر کے تمام افراد اور مہمانوں کا زیادہ اٹھنا بیٹھنا ہو، وہاں پر مختلف چیزوں کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اس کمرے میں روشنی کی تنصیب ایسی ہو کہ نہ تو وہ دیکھنے والوں کو الجھن میں ڈالے اور نہ ہی بے چینی پیدا کرے۔ کمرے میں موجود ٹی وی کے نزدیک صحیح لائٹنگ ہو۔ ڈیکوریشن کی چیزوں اور دیواروں پر آویزاں تصاویر پر بھی ٹھیک طریقے سے روشنی ڈالیں اور پُر لطف و پُرسکون منظر پیش کریں۔ اس طرح پڑھنے لکھنے والی میز، کرسی کے علاوہ کمپیوٹر ٹیبل پر بھی مناسب طریقے اور فاصلے سے روشنیاں ترتیب دیں۔

☆ باورچی خانہ:

باورچی خانہ گھر کا ایسا کمرہ ہے جہاں پر مستقل آنا جانا اور سب سے زیادہ استعمال بھی ہوتا ہے۔ مختلف کاموں کے لحاظ سے کیبنٹ کے اندر روشنی ہونی چاہئے جو خانے کو اندر سے اچھی طرح منور کریں۔ کچن کی چھت پر مختلف طرح سے لیمپ ہونے چاہئیں۔ بیسن اور چولہے کے اوپر پیچھے کی طرف ہوتی ہوئی آئیڈیل لائٹنگ بھی بھرپور روشنی کا احساس پیدا کرتی ہے۔ ناشتہ اور کھانے کی میز پر چھت سے آویزاں لائٹنگ ایک خوشگوار اور رومانوی تاثر عطا کرتی ہے۔

☆ غسل خانہ:

غسل خانہ ایسی جگہ ہے جہاں مختلف مقامات اور کاموں کی مناسبت سے بھرپور اور جامع روشنیوں کا ایسا نظام ہونا چاہئے۔ یہاں پر موجود شیشہ کے اردگرد لائٹوں کی بہترین ترتیب ہونی چاہئے جو جدید زمانے کے نت نئے انداز سے ہم آہنگ ہو۔ شاور کے لئے علیحدہ چھت سے لگی ہوئی لائٹنگ کی تنصیب ہونی چاہئے۔ نہانے کے ٹب کے نزدیک قدرے مدہم سپوٹ لائٹ ہونی چاہئے جو کہ ایک ہی رنگ کی روشنی کی جلتی ہوئی موم بتی جیسا تاثر پیش کریں۔

چکن کے رنگ

اوون روسٹڈ چکن شوارما

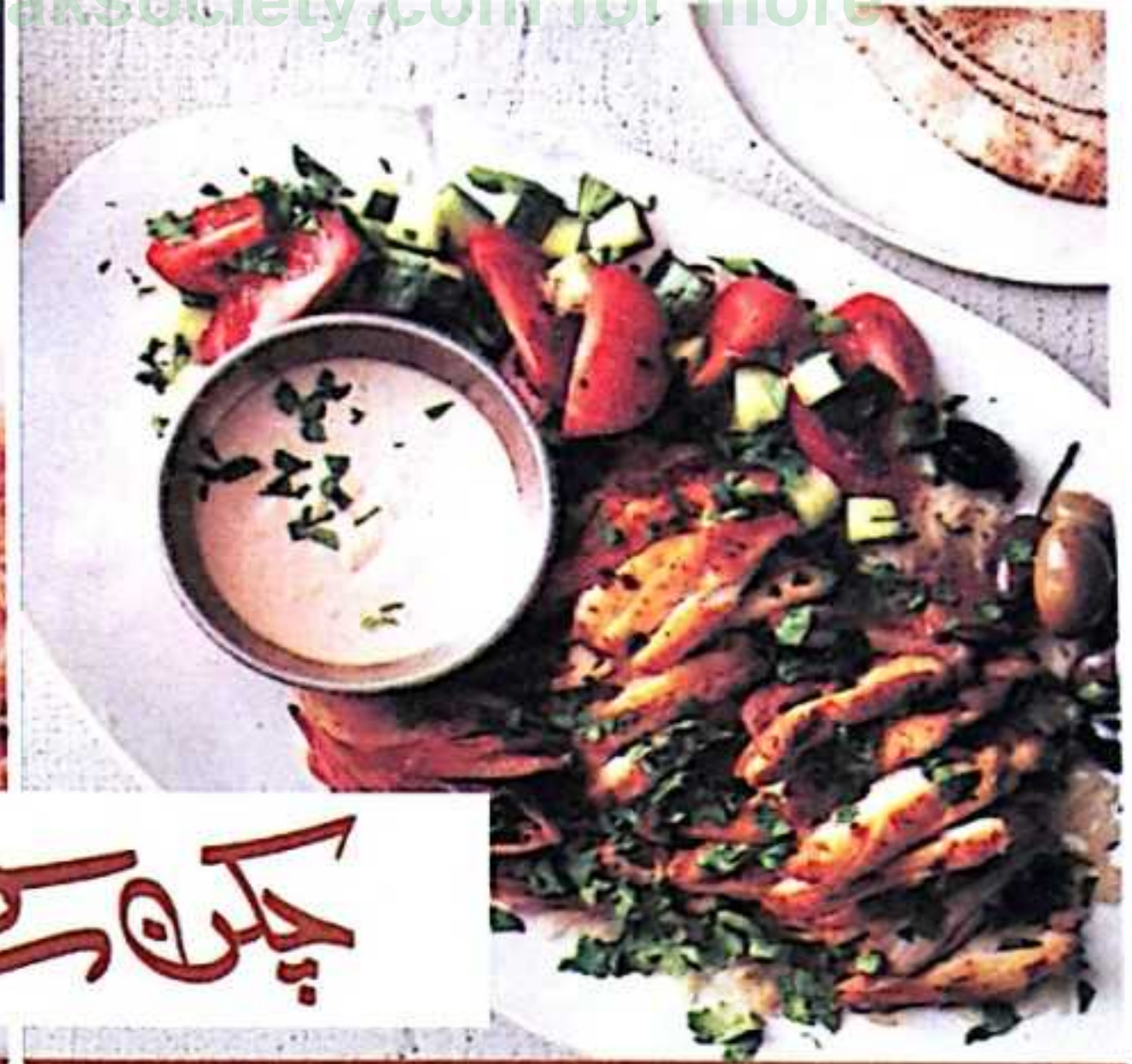
اجزاء

چکن بریسٹ: آدھا کلو (ہڈی کے بغیر)
لیموں کا رس: دوعدد لیموں کا
تیل: آدھا کپ
نمک: ایک چائے کا چچ
کالی مرچ پاؤڈر: آدھا چائے کا چچ
پیپریکا پاؤڈر: دو چائے کے چچ
ہلدی: آدھا چائے کا چچ
لال مرچ: ایک چائے کا چچ (کٹی ہوئی)
لہسن: چار جوے (پسا ہوا)
پیاز: ایک عدد (کٹی ہوئی)

سروِنگ کے لئے:

پیٹا بریڈ: حسب ضرورت
گارلک سوس: حسب ضرورت

ترکیب

☆ ایک پیالے میں لیموں کا رس، تیل، نمک، کالی مرچ، پیپریکا، ہلدی، لال مرچ اور لہسن ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔
☆ پھر اس مکسچر میں چکن کو اچھی طرح کوٹ کرلیں۔
☆ پلاسٹک ریپ یا فوائل پیپر سے ڈھانپ کر کم از کم ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
☆ اوون کو دو سو ڈگری سینٹی گریڈ پر گرم کرلیں۔
☆ پھر پیاز کو چکن میں شامل کرکے اچھی طرح مکس کرلیں۔
☆ پھر بیکنگ پین میں رکھ کر تیس سے چالیس منٹ کے لئے ایک سو اسی ڈگری سینٹی گریڈ پر بیک کرلیں یہاں تک کہ چکن نرم ہوجائے۔
☆ پیٹا بریڈ، ہمس اور گارلک ساس کے ساتھ سرو کریں۔

چکن اینڈ نوڈلز رائس

اجزاء

اُبلے چاول: دو کپ
اُبلے نوڈلز: آدھا پیکٹ
چکن بون لیس: آدھا کلو
وورسٹر شائر سوس، چلی سوس: دو، دو کھانے کے چچ
ٹومیٹو کیچپ: دو کھانے کے چچ
شملہ مرچ:: دو عدد
لہسن کے جوے، ہری مرچ: 6,6 عدد
زیرہ، کالی مرچ، نمک: ایک ایک چائے کا چچ
تیل: آدھا کپ

ترکیب

☆ ایک پتیلے میں آدھا کپ تیل گرم کرکے لہسن کے کٹے جوے اور ہری مرچیں ڈال کر فرائی کرلین۔
☆ اب اس میں چکن کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے ڈال دیں۔
☆ جب وہ گولڈن براؤن ہوجائیں تو ان میں وورسٹر شائر سوس، چلی سوس، ٹومیٹو کیچپ، شملہ مرچ، زیرہ، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ایک منٹ کے لئے پکائیں۔
☆ اب اس میں دو کپ ابلے چاول اور آدھا پیکٹ ابلے نوڈلز شامل کرکے مکس کریں اور 5 منٹ دم پر رکھ کر چولہا بند کردیں۔ چکن اینڈ نوڈلز رائس تیار ہے۔

چکن کے رنگ

چکن سلاد سینڈوچ

اجزاء

چکن بریسٹ سلائس: 4 عدد
سلاد کے پتے: 4 عدد
روٹی کے سلائس: 8 عدد
ٹماٹر: ایک عدد
مایونیز: آدھا کپ
نمک: حسب ضرورت
کالی مرچ: حسب ضرورت

ترکیب

☆ چکن بریسٹ پر نمک اور کالی مرچ لگا کے اوون میں 10 منٹ سینک لیں۔ ڈبل روٹی کے سلائس دونوں اطراف سے سینک کر ان پر مایونیز بھی لگا دیں۔ چار سلائس پر سلاد کے پتے رکھ کر اس کے اوپر چکن اور ٹماٹر رکھنے کے بعد بقیہ چاروں سلائس ہر ایک پر رکھ کر سینڈوچ بنا لیں۔ اب درمیان سے اس طرح کاٹیں کہ تکونی شکل بن جائے۔ فرنچ فرائز اور کیچپ کے ساتھ نوش کریں۔

آسان اور مزیدار دھواں چکن

اجزاء

بون لیس چکن: آدھا کلو
دہی: آدھا کپ
ادرک لہسن پیسٹ: دو چائے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
تندوری رنگ: ایک چٹکی
نمک: ایک چائے کا چمچ
گرم مصالحہ: آدھا چائے کا چمچ
کچی پسی ہوئی پیاز: ایک عدد
تیل: تین کھانے کے چمچ
پیاز اور پودینہ: حسب ضرورت

ترکیب

☆ چکن میں دہی، ادرک لہسن، لال مرچ، تندوری رنگ، نمک، گرم مصالحہ اور پسی ہوئی پیاز ڈال کر اچھی طرح مکس کریں اور تقریباً ایک سے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ پھر ایک پین میں تیل ڈال کر گرم کریں اور چکن ڈال دیں، چکن کو اتنا پکائیں کہ چکن گل جائے اور پانی خشک ہو جائے۔ پھر اچھی طرح بھون لیں۔ آخر میں کوئلے کا دھواں دے کر پیاز اور پودینے کے ساتھ کھانے کے لئے پیش کریں۔

ویجی ٹیبل کڑھی

اجزاء:

سفید سرکہ: دو کھانے کے چمچ
بیسن: تین کھانے کے چمچ
پسی لال مرچ: آدھا کھانے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
دہی: ایک پیالی

بگھار کے اجزاء:

تیل: ایک پیالی
لہسن کے جوئے: تین عدد
میتھی دانہ: 6 عدد
کڑی پتے: 6 عدد
ثابت لال مرچ: 8 عدد
بھنا ہوا ثابت دھنیا: ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ: ایک چائے کا چمچ
باریک کٹا ہرا دھنیا: ایک گڈی
کٹی گاجر: دو عدد
ہری پیاز: دو عدد
آلو: دو عدد
ہری مرچ: 6 عدد
کڑی پتے: 6 عدد
چھلے ہوئے مٹر: ایک پیالی
باریک کٹی سیم کی پھلی: آدھی پیالی
پھول گوبھی: ایک چھوٹا پھول
ہلدی: ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن کا پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

☆ پہلے بیسن اور دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر یکجان کریں۔ اب اس میں ایک کھانے کا چمچ ادرک کا پیسٹ، پسی لال مرچ، ہلدی اور چار پیالی پانی شامل کر کے ایک دیگچی میں چھانیں اور ابلنے رکھ دیں۔ ساتھ ہی دیگچی کے کناروں پر تھوڑا تیل یا گھی لگا دیں تاکہ کڑھی ابل کر باہر نہ نکلے۔ پھر ابالتے وقت کڑھی میں کڑی پتے، ہری مرچ اور سفید سرکہ ڈالیں اور ابال آنے پر نمک شامل کریں، ساتھ ہی اس میں لکڑی کا چمچ چلاتے رہیں۔ اس کے بعد باریک کٹا ہرا دھنیا، گاجر، ہری پیاز، آلو، مٹر، باریک کٹی سیم کی پھلی اور پھول گوبھی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب تمام سبزیاں گل جائیں تو سبزیوں کی کڑھی تیار ہے۔

بھنڈائی کڑھی (گجراتی)

اجزاء:

تازہ بھنڈی: آدھا کلو
ہلدی پسی ہوئی: آدھا چائے کا چمچ
دھنیا پسا ہوا: آدھا چائے کا چمچ
زیرہ: آدھا چائے کا چمچ
رائی: ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ادرک (کدوکش کیا ہوا): ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا پتے: ایک کھانے کا چمچ (کٹے ہوئے)
ہری مرچ: دو عدد
کھٹی دہی: 250 گرام
نمک: حسب ذائقہ
کالی مرچ: آدھا چمچ
ہینگ: ایک چٹکی
کڑی پتہ: 10-8 عدد
ثابت لال مرچ: 12-10
تیل: فرائی کے لئے

ترکیب

☆ بھنڈی کو دھو کر خشک کرلیں۔ اور لمبائی میں دو انچ کے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پتیلی میں تیل گرم کریں۔ بھنڈی کی قاشوں فرائی کر کے ایک طرف رکھ دیں۔ تیل کو پتیلی سے نکال لیں اور صرف دو کھانے کے چمچ تیل رہنے دیں۔ ثابت لال مرچ، زیرہ، رائی، کڑی پتہ کو فرائی کرلیں۔ ادرک، ہری مرچ ملا دیں اور فرائی کرلیں۔ اب دہی کا مکسچر ڈال دیں اور اچھی طرح چلا دیں۔ نمک، مصالحے، فرائی شدہ بھنڈیاں ڈالیں اور 15-10 منٹ ہلکی آنچ پر دم دیں۔ روٹی / پراٹھا یا چاول کے ساتھ گرما گرم سرو کریں۔

سی فوڈ ڈیلائیٹ

چٹ پٹی پین فرائیڈ مچھلی

اجزاء

سرمئی یا روہو مچھلی: آدھا کلو
لیمن جوس: دو کھانے کے چمچ
کٹی لال مرچ: ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ: آدھا چائے کا چمچ
نمک: آدھا چائے کا چمچ

خشک مصالحہ بنانے کے لئے:
میدہ: دو کھانے کے چمچ
بیسن: دو کھانے کے چمچ
کارن فلور: ایک کھانے کا چمچ
اچور پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ: ایک کھانے کا چمچ
نمک: ایک چائے کا چمچ

ترکیب

☆ مچھلی کو صاف کر کے لیمن جوس اور نمک لگا کر دھولیں اور اچھی طرح خشک کر لیں۔ پھر لیمن جوس، کٹی لال مرچ، نمک اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر 10 سے 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔

☆ مصالحہ لگی مچھلی کو خشک مصالحے میں اچھی طرح رول کر کے رکھتے جائیں۔ پین میں 1/4 کپ تیل گرم کر کے مچھلی کے مصالحہ لگے ٹکڑوں کو گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کر لیں۔

فش فنگرز

اجزاء

سرمئی مچھلی: ڈیڑھ کلو (کھال صاف کروا کے فنگرز بنوالیں یا بنی بنائی بازار سے لے لیں)
سفید سرکہ: دو کھانے کے چمچ
لیموں: تین عدد
کالی مرچ پسی ہوئی: آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنا پسا ہوا): ایک چائے کا چمچ
بیسن: ایک پیالی
گرم مصالحہ پسا ہوا: آدھا چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
انڈا: ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ Crumbs: ایک پیکٹ
تیل: حسب ضرورت

ترکیب

☆ سب سے پہلے مچھلی کو لہسن اور نمک کے پانی سے دھو کر فنگرز میں لیموں اور سرکہ نمک لگا کر دو سے تین گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

☆ جب تلنا ہو تو ایک پیالے میں بیسن، انڈا تھوڑا سا نمک، کالی مرچ، گرم مصالحہ، زیرہ ملا کر تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا بیسن تیار کر لیں۔

☆ اب ایک ایک فش فنگر کو لے کر بیسن میں ڈبو کر Crumbs لگا کر رکھتے جائیں۔

☆ ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں، جب گرم ہو جائے تو تیار کی ہوئی فش فنگرز تیل میں ڈال کر گولڈن براؤن تل لیں۔ اسٹیل کے چمچ سے اوپر نیچے کرتے رہیں، اس طریقے سے بہت اچھی اور خستہ تلی جائیں گی۔ جب گولڈن براؤن ہو جائیں تو نکال کر اخبار پر رکھتے جائیں تا کہ چکنائی جذب ہو جائے۔ ٹماٹر سوس کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

سی فوڈ ڈیلائیٹ

جھینگا مصالحہ

اجزاء

درمیانہ سائز جھینگا: آدھا کلو
پسا ہوا ادرک: ایک بڑا چمچ
پسی لال مرچ: ایک بڑا چمچ
چاٹ مصالحہ: ایک چھوٹا چمچ
بھنا ہوا سفید زیرہ: ایک چھوٹا چمچ
پسا گرم مصالحہ: ایک چھوٹا چمچ
املی کا رس: آدھا کپ
چاول کا آٹا: دو بڑے چمچ
تیل: دو بڑے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
باریک کٹی ہری مرچیں: 5-4 عدد
باریک کٹا ہرا دھنیا: 4 بڑے چمچ
لیموں کا رس: ایک بڑا چمچ

ترکیب

☆ جھینگے میں ادرک، لہسن، لال مرچ، چاٹ مصالحہ، زیرہ اور گرم مصالحہ ملائیں۔ املی کا رس اور چاول کا آٹا بھی ملا لیں۔
☆ گرم تیل میں فرائی کریں۔ پھر ہری مرچ، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر 3 منٹ دم پر رکھیں۔ اوپر ہرا دھنیا، ہری مرچ چھڑک دیں۔

پران ہانڈی

اجزاء

صاف کئے ہوئے جھینگے: آدھا کلو
نمک: ایک چائے کا چمچ
پسی لال مرچ: ڈیڑھ چائے کا چمچ
ادرک سلائس: دو کھانے کے چمچ
بھنا اور پسا زیرہ: ایک چائے کا چمچ
تلی پیاز: تین کھانے کے چمچ
تیل: آدھا کپ
ہلدی: آدھا چائے کا چمچ
پسا دھنیا: ایک چائے کا چمچ
کٹے ٹماٹر: تین عدد
کریم: تین کھانے کے چمچ
مکھن: دو کھانے کے چمچ
کٹا ہوا لہسن: دو کھانے کے چمچ
کٹی ہری مرچ: 4 عدد
گرم مصالحہ: ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس، ٹماٹر کا پیسٹ، کٹا ہرا دھنیا: دو دو کھانے کے چمچ

ترکیب

☆ پہلے ہانڈی میں تیل گرم کر کے اس میں کٹا ہوا لہسن فرائی کریں، یہاں تک کہ وہ گولڈن ہو جائے۔ اب اس میں ہلدی، ادرک سلائس، 4 ہری مرچیں اور کٹے ٹماٹر شامل کر کے اچھی طرح فرائی کر لیں۔
☆ اس کے بعد جھینگوں کو نمک، پسی لال مرچ، بھنا اور پسا زیرہ، گرم مصالحہ اور ٹماٹر کے پیسٹ کے ساتھ ڈال کر 10 منٹ اچھی طرح فرائی کریں، یہاں تک کہ تیل اوپر آ جائے۔
☆ آخر میں کریم، مکھن، لیموں کا رس، تلی پیاز اور کٹا ہرا دھنیا ڈال کر 5 منٹ کے لئے دم پر چھوڑ دیں۔

کباب منفرد انداز میں

سیخ کباب

اجزاء

قیمہ: ڈیڑھ کلو
بڑی پیاز: 3 عدد
ہرا دھنیا: ایک گڈی
لہسن: 12 جوے
ادرک: دو کھانے کے چمچ
پپیتا: ایک کھانے کے چمچ
ہری مرچ: 8 عدد
نمک: حسب ذائقہ
کٹی لال مرچ: دو کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ (پسا ہوا): ایک کھانے کا چمچ
تیل: حسب ضرورت
مکئی کا آٹا: 100 گرام
کباب بنانے کے لیے ایک سیخ

ترکیب

☆ پیاز بہت باریک یا کچلی ہوئی ادرک لہسن، ہری مرچ کٹی ہوئی، نمک، کٹی مرچ، کچا پپیتا، گرم مصالحہ یہ سب قیمہ میں ملا دیں۔ اچھی طرح مکس کر کے ہرا دھنیا بھی ملا دیں اور 20 منٹ کے لیے رکھ دیں، اب مکئی کا آٹا بھی اچھی طرح مکس کر دیں، سیخ پر تیل لگا کر کباب بنائیں، ایک کھلے منہ کی پتیلی چولھے پر رکھیں ہلکا سا تیل لگائیں یا اس میں فوائل بچھا دیں اب اس پر کباب بنا بنا کر پھیلائیں اور ڈھکن بند کر دیں، آنچ ہلکی رکھیں۔ تھوڑی دیر بعد پتیلی ہلکے سے ہلا دیں، کباب پہلے پانی چھوڑیں گے۔ پانی خشک ہو کر خوشبو سے پتا چل جائے گا۔ اب یہ کباب نکال کر دوسری پتیلی میں رکھ دیں۔ اور دوسرے اسی طرح بنا کر تیار کر لیں، جب سب تیار ہو جائیں تو کبابوں پر روٹی کا ٹکڑا رکھیں اور اس پر دہکتا ہوا کوئلہ رکھیں، پھر کوئلے پر ایک ٹی اسپون آئل ڈال کر جلدی سے ڈھکن بند کر دیں، 10 منٹ بند رکھیں پھر بجھا ہوا کوئلہ نکال دیں۔

☆ گول گول لچھے دار باریک پیاز اور پودینہ کی چٹنی ساتھ میں رکھیں۔ چپاتیاں یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

ملائی کباب

اجزاء

قیمہ: ایک کلو
ادرک لہسن پسا ہوا: ایک کھانے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ
لال مرچ پسی ہوئی: ایک کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پسا ہوا: ڈیڑھ کھانے کا چمچ
کچا پپیتا پسا ہوا: دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا): آدھی گٹھی
پودینہ (باریک کٹا ہوا): آدھی گٹھی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی): چھ سے آٹھ عدد
ڈبل روٹی کے سلائس: چار عدد
انڈے: دو عدد
فریش کریم: آدھی پیالی
کوکنگ آئل: تلنے کے لیے

ترکیب

☆ ڈبل روٹی کو ایک پیالی دودھ میں دس سے بارہ منٹ تک بھگو لیں۔ پھر دودھ سے نکال کر لکڑی کے چمچ سے دبا دبا کر اچھی طرح نچوڑ لیں۔

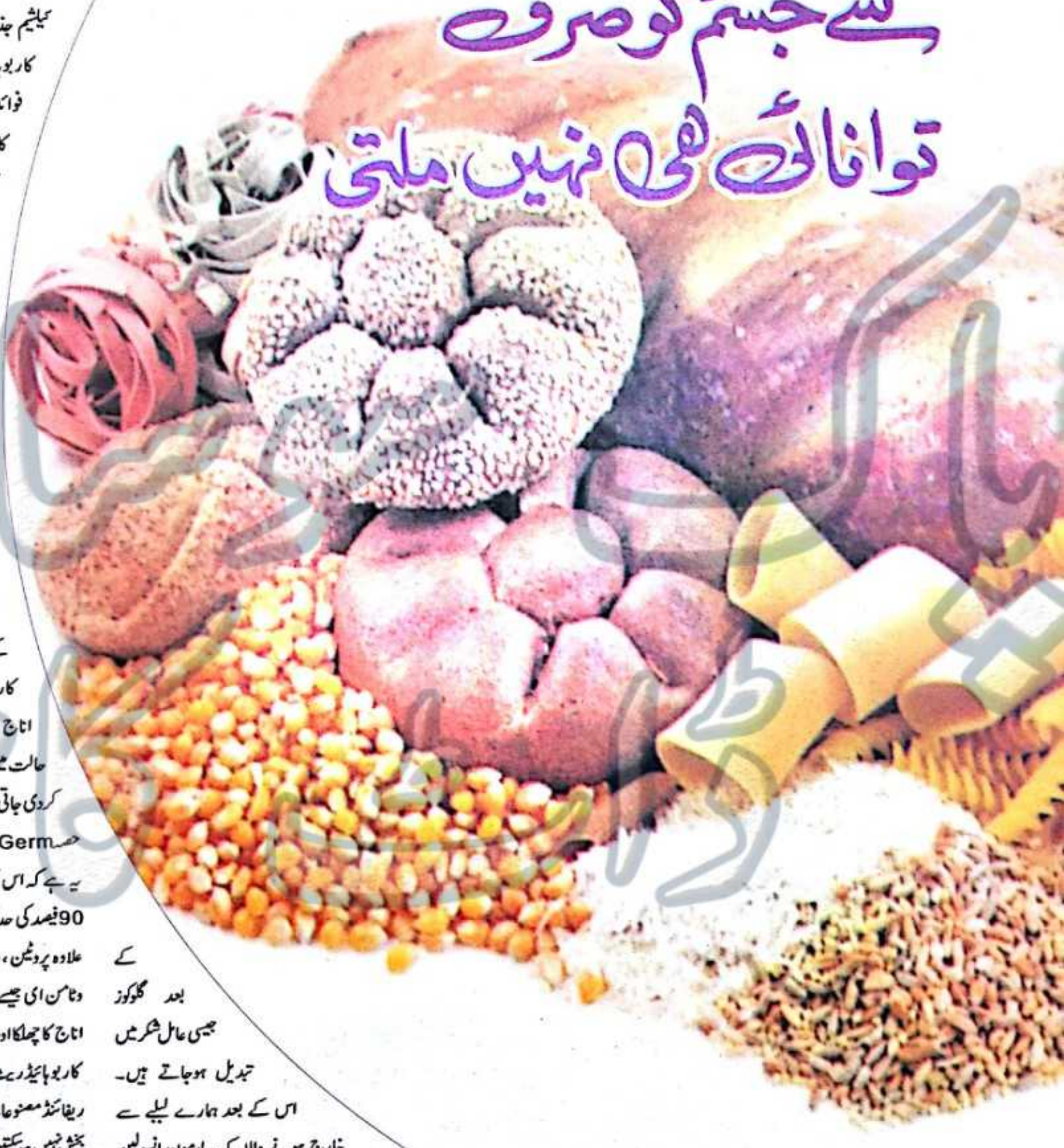
☆ نچوڑی ہوئی سلائس کو ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، گرم مصالحہ، پپیتا، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کے ساتھ قیمہ میں اچھی طرح ملا لیں۔

☆ قیمے میں فریش کریم ملا کر لمبے لمبے کباب بنا لیں۔ لکڑی کی سیخوں پر لگا کر کچھ دیر کے لیے فریج میں رکھ دیں۔

☆ کڑاہی میں کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک گرم کریں اور کبابوں کو پھینٹے ہوئے انڈوں میں ڈبو کر گولڈن فرائی کر لیں۔

کاربوہائیڈریٹس

سے جسم کو صرف توانائی ہی نہیں ملتی

کاربوہائیڈریٹس یا نشاستہ دار غذائیں دراصل کیمیائی لحاظ سے شکر کے مرکبات ہوتی ہیں جو نباتات تیار کرتے ہیں۔ غذا میں شامل یہ کیمیائی نشاستے جب ہضم ہوجاتے ہیں تو جسم میں ٹوٹ پھوٹ کے بعد گلوکوز جیسی عام شکر میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔ اس کے بعد ہمارے لبلبے سے خارج ہونے والا ایک ہارمون انسولین گلوکوز کو جسم کے خلیات میں نفوذ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس گلوکوز سے ہمیں وہ توانائی ملتی ہے جو جسم کی زیادہ تر ضرورتوں کو پورا کرتی ہے جبکہ بعض اعضاء مثلاً دماغ کے لئے توانائی کا یہ واحد ذریعہ ہوتی ہے۔ اگر ہمارے خلیات کو اضافی گلوکوز کی ضرورت نہ ہو تو وہ جسم میں محفوظ کردی جاتی ہے۔ اس محفوظ شدہ گلوکوز کا کچھ حصہ چربی میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا کہ توانائی کو جسم میں محفوظ رکھنا ہے یا اسے استعمال کرنا ہے، اس کا تعلق بھی خون میں انسولین کی سطح سے ہوتا ہے۔

ہمارے جسم کو صرف توانائی کے لئے کاربوہائیڈریٹ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ نشاستہ دار غذائیں کولیسٹرول کی سطح کم کرنے، بلڈ پریشر کو معقول حد کے اندر رکھنے، آنتوں میں موجود صحت کے لئے مفید جراثیم کی مدد کرنے، پروٹینز کی تخلیق کے لئے امینو ایسڈز تیار کرنے، جسم میں اس کی ضرورت کے مطابق کیلشیم جذب کرنے اور چکنائی کی تحلیل میں مدد دینے کے لئے بھی کاربوہائیڈریٹس استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے اتنے ڈھیر سارے فوائد کے باوجود کم چکنائی والی غذاؤں کی طرح لوگ اب کم کاربوہائیڈریٹ والی غذاؤں کو ترجیح دینے لگے ہیں تاہم کاربوہائیڈریٹ سے اس قدر خوفزدہ ہونے کی قطعاً ضرورت نہیں ہے۔ یہ صحت بخش غذا کا ایک لازمی حصہ ہیں اور جو لوگ اپنا وزن گھٹانا چاہتے ہیں انہیں مثبت انداز میں اسے استعمال کرنا چاہئے۔

اگر آپ کسی سے کاربوہائیڈریٹ والی غذا کی مثال پوچھیں تو اکثر لوگ اس سلسلے میں ڈبل روٹی کا نام لیں گے لیکن ''کاربس'' دیگر بہت سی غذاؤں میں بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ غذائیت بخش جزو اناج میں اور اناج سے بنائی جانے والی مصنوعات میں بھی ہوتا ہے، تاہم سادہ دہی میں پروٹین یا چکنائی سے زیادہ کاربوہائیڈریٹ ہوتا ہے۔

پھل، سبزیاں، پھلیاں اور دالیں بھی کاربوہائیڈریٹس کے حصول کے اہم وسیلے ہیں تاہم تمام کاربوہائیڈریٹس غذائیت کے لحاظ سے یکساں نہیں ہوتے۔ جب آپ کو اناج پر مبنی کاربس کا انتخاب کرنا ہو تو آپ کو یہ ضرور دیکھنا چاہئے کہ وہ ثابت اناج (Whole Grain) کی صورت میں ہیں یا ریفائنڈ حالت میں۔ صاف شدہ یا ریفائن اناج سے بیرونی چھلکا یا بھوسی الگ کردی جاتی ہے اور جب ان کی پسائی ہوتی ہے تو اناج کا ایک اور فاضل حصہ Germ جو صحت کے لئے مفید ہوتا ہے، ضائع ہوجاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس چھلکے یا بھوسی میں غذائیت کا بڑا حصہ بعض صورتوں میں 90 فیصد کی حد تک محفوظ ہوتا ہے۔ اناج کے بیرونی چھلکے میں ریشے کے علاوہ پروٹین، وٹامنز، میگنیشیم، آئرن بھی ہوتا ہے جبکہ Germ میں بھی وٹامن ای جیسے اینٹی آکسیڈنٹس، مزید وٹامن بی اور آئرن بھی ہوتا ہے۔ اناج کا چھلکا اور Germ جب اتر جاتا ہے تو باقی رہ جانے والا حصہ صرف کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس طرح دیکھا جائے تو ریفائنڈ مصنوعات، چھلکوں سمیت ثابت اناج کے مقابلے میں زیادہ صحت بخش نہیں ہوسکتیں۔ اگرچہ بعض مغربی ملکوں میں وہاں کے قوانین کے تحت ریفائنڈ غذاؤں میں الگ سے کچھ غذائیت بخش اجزاء شامل کرنا لازمی قرار دیا گیا ہے جس کی ایک مثال سفید آٹا ہے۔ اس کے باوجود قدرتی ثابت اناج کا یہ متبادل نہیں ہوسکتے۔ سعر

باور چی خانہ

ہمارا نظام تنفس

سانسیں بلاشبہ ہماری زندگی کی گاڑی میں پیٹرول کا کام دیتی ہیں۔ ہر دن، ہر منٹ، ہر لمحہ ہم لاشعوری طور پر سانس لیے جاتے ہیں اور یہ سب ممکن ہوتا ہے ہمارے نظام تنفس کی وجہ سے۔ ہمارے پھیپھڑے پھیل کر اور سکڑ کر ہمارے جسم کو آکسیجن فراہم کرتے ہیں ور کاربن ڈائی آکسائیڈ جسم سے خارج کرتے ہیں۔ یوں ہم سانس لئے جاتے ہیں اور جیے جاتے ہیں۔ آیئے آپ کو سانس لینے کے عمل کے بارے میں کچھ معلومات فراہم کرتے ہیں۔

☆ سانس لینے کا عمل:

ہمارے سانس لینے کا عمل ہمارے ناک اور منہ سے شروع ہوتا ہے۔ ہم ناک اور منہ سے سانس اندر کھینچتے ہیں جو ہمارے گلے سے ہوتی ہوئی سانس کی نالی تک پہنچتی ہے جسے ٹریکیا کہتے ہیں۔ یہ نالی آگے جا کر ہوا گزرنے کے چھوٹے چھوٹے راستوں میں تقسیم ہوجاتی ہے جنہیں ہم برونکیول ٹیوب کہتے ہیں۔ ہمارے پھیپھڑوں کے صحیح کام کرنے کے لئے ضروری یہ کہ ہوا گزرنے کی تمام نالیاں کھلی ہوئی ہوں۔ اور کسی بھی قسم کی سوجن یا مادے سے پاک ہوں۔

برونکیول ٹیوبز ہمارے پھیپھڑوں میں سے گزرتی ہوئی ہوا کے مزید چھوٹے چھوٹے راستوں میں تبدیل ہوجاتی ہیں جنہیں برونکیولز کہتے ہیں۔ یہ برونکیولز ہوا کی چھوٹی تھیلیوں جنہیں ایلیو ولائی کہا جاتا ہے میں جا کر ختم ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم میں 300 ملین سے زیادہ الویولائی پائے جاتے ہیں۔ یہ ایلیو ولائی خون کی چھوٹی چھوٹی رگوں سے ڈھکے ہوتے ہیں۔ یہاں آکسیجن ہوا سے نکل کر ایلیو ولائی کی دیواروں کے ذریعے خون میں شامل ہوجاتی ہے۔

آکسیجن جذب ہونے کے بعد خون پھیپھڑے چھوڑ کر سیدھا دل کی طرف سفر کرتا ہے۔ دل یہ خون ہمارے خلیات اور اعضاء میں ترسیل کرتا ہے۔ خلیات جب آکسیجن استعمال کرتے ہیں تو کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرتے ہیں۔ یہ کاربن ڈائی آکسائیڈ دوبارہ خون کے ذریعے پھیپھڑوں رگ پہنچتی ہے جہاں سے ہم اسے سانس کے ذریعے باہر نکال دیتے ہیں۔

☆ پردہ شکم اور سانس لینے کا عمل:

سانس اندر کھینچنا اور باہر نکال دینا ایک ایسا عمل ہے جس میں ہم آکسیجن جسم کی طرف لے کر جاتے ہیں اور کاربن ڈائی آکسائیڈ باہر نکال پھینکتے ہیں۔ سانس لینے کے اس عمل میں گنبد نما شکل کا ایک بڑا سا پٹھا ہماری مدد کرتا ہے جسے ہم ڈائیافرام یا پردہ شکم کہتے ہیں۔ جب ہم سانس اندر کھینچتے ہیں تو پردہ شکم سکڑ کر نیچے چلا جاتا ہے۔ جس سے ایک خلا سا پیدا ہوتا ہے جو تازہ ہوا کو تیزی سے اندر لے جانے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ اسی طرح جب ہم سانس باہر نکالتے ہیں تو اس کا لٹ عمل ہوتا ہے یعنی پردہ شکم اوپر کی طرف اٹھ کر پرسکون ہوجاتا ہے۔ جس سے ہوا کو باہر نکال پھینکنے میں مدد ملتی ہے۔

☆ ہوا صاف کرنے کا عمل:

ہمارے نظام تنفس میں خداداد صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ ہمارے پھیپھڑوں میں داخل ہونے والی ہوا کو صاف کردے۔ اور کسی بھی قسم کی مضر چیز کو اندر داخل ہونے سے روک دے۔ ہماری ناک کے بال جنہیں سیلیا کہا جاتا ہے بڑے ذرات کو فلٹر کر کے بڑے ذرات کو اندر جانے سے روک دیتے ہیں۔

یہ سیلیا اندر ہوا گزرنے کے راستے میں بھی پائے جاتے ہیں۔ جہاں یہ اپنی لہلہاتی ہوئی حرکت جو کہ جھاڑو پھیرنے کے مشابہ ہوتی ہے، سے ہوا کی گزرگاہ کو صاف کرتے ہیں۔ لیکن مضر صحت عادات مثلاً سگریٹ نوشی وغیرہ سیلیا کی کارکردگی متاثر کرتے ہیں۔ اور صحت کو مختلف مسائل درپیش کرتے ہیں۔

اسی طرح ٹریکیا اور برونکیول ٹیوب میں پایا جانے والا گاڑھا مائع ہماری ہوا کی نالی میں نمی کو برقرار رکھتا ہے۔ اور گرد و غبار، بیکٹیریا اور وائرس جو کہ الرجی پیدا کرنے کا سبب بن سکتے ہیں کو اندر داخل ہونے سے روکتا ہے۔
جو مضر صحت نجاست ہمارے پھیپھڑوں میں اندر تک نہیں پہنچ پاتی وہ عموماً بلغم یا کھانسی کی صورت میں پھیپھڑوں سے باہر نکل جاتی ہے۔ یوں سانس لینے کا عمل جاری رہتا ہے۔

ڈیپ فرائیڈ سویٹ کیکس

اجزاء

میدہ: دو کپ
بیکنگ سوڈا: ایک چائے کا چمچ
انڈے: دو عدد
پسی چینی: 250 گرام
پسی الائچی: آدھا چائے کا چمچ
نمک: آدھا چائے کا چمچ
دودھ: حسب ضرورت
تیل: حسب ضرورت
آئسنگ شوگر: چھڑکنے کے لئے
مکھن: دو کھانے کے چمچ

ترکیب

☆ ایک برتن میں دو عدد انڈے، 250 گرام پسی چینی، حسب ضرورت دودھ، دو کھانے کے چمچ مکھن اور آدھا چائے کا چمچ پسی الائچی ڈال کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔
☆ جب وہ کریم جیسی ہو جائے تو اس میں آدھا چائے کا چمچ نمک اور دو کپ میدہ ڈال کر آدھے گھنٹے کے لئے آٹے کی طرح گوندھیں اور ایک انچ موٹی روٹی بنا لیں۔
☆ پھر اسے دو انچ موٹے کیک کی طرح کاٹ لیں۔
☆ اس کے بعد حسب ضرورت تیل گرم کر کے درمیانی آنچ پر فرائی کریں۔
☆ آخر میں پسی چینی چھڑک کر سرو کریں۔

کرسپی سویٹ نوڈلز

اجزاء

مرغی کی بوٹیاں: آدھا کپ
رائس نوڈلز: ایک پیکٹ
ہری پیاز: ایک عدد
کٹا ہوا لہسن: ایک کھانے کا چمچ
انڈے: دو عدد
سفید سرکہ: ایک چوتھائی کپ
چینی: دو کھانے کے چمچ
فش سوس: دو کھانے کے چمچ
ابلا ہوا لوبیا: آدھا کپ
پی نٹ: حسب ضرورت
آئل: حسب ضرورت

ترکیب

☆ مرغی کی بوٹیاں لمبائی میں کاٹیں۔ فرائی پین میں دو کھانے کے چمچ آئل ڈال کر گرم کریں۔ پیاز تلنے کے بعد لہسن اور مرغی ڈال کر بھونیں۔ تھوڑا سا پانی شامل کر کے مرغی گلنے کے بعد لوبیا، کٹی مرچ، چینی اور سرکہ ملائیں۔ آخر میں فش سوس ڈال کر اتار لیں۔ ایک بڑے فرائی پین میں آدھا کپ آئل گرم کریں۔ رائس نوڈلز تلنے کے بعد پلیٹ میں رکھیں اور تیار کی ہوئی چکن کے ساتھ پیش کریں۔

پائن ایپل کولاڈا

اجزاء

کریم:ایک پیکٹ
دودھ:ایک پاؤ
کیسٹر شوگر:دوکھانے کے چمچ
پائن ایپل ایسنس:چند قطرے
جیلٹن:دوکھانے کے چمچ
پانی:ایک چوتھائی کپ

سوس کے لئے:
پائن ایپل:آدھا کپ
کیسٹر شوگر:دوکھانے کے چمچ
کارن فلور:ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

☆ ایک پین میں کریم،دودھ اور کیسٹر شوگر ڈال کر ابالیں۔
☆ اب چولہے سے اتار کر پائن ایپل ایسنس اور جیلٹن کا مکسچر شامل کر کے پیالے میں سیٹ کریں۔

سوس کے لئے:
☆ پائن ایپل کو چوپر میں ڈال کر پیس لیں۔
☆ پھر اس میں کیسٹر شوگر اور کارن فلور پانی میں گھول کر ڈالیں۔
☆ اب پلیٹر میں پینا کولاڈا نکال کر سائیڈوں پر سوس پھیلائیں۔
☆ پائن ایپل کے رنگز سے گارنش کر کے سرو کریں۔

قلفہ چاٹ فروٹ کریم

اجزاء

قلفہ آئس کریم:آدھا لیٹر
کریم:ایک پیکٹ
فروٹ کوک ٹیل:ایک عدد
چینی:چار کھانے کے چمچ (پسی ہوئی)
بادام،پستے:ایک کپ (باریک کٹے ہوئے)
لال جیلی:ایک پیکٹ

ترکیب

☆ پہلے لال جیلی میں دو کپ پانی ڈال کر پکالیں۔
☆ اب اسے ٹھنڈا کر کے ٹکڑے کر لیں۔
☆ ایک برتن میں قلفہ آئس کریم،پسی چینی اور کریم کو مکس کر لیں۔
☆ پھر اس میں فروٹ کوک ٹیل اور جیلی شامل کریں۔
☆ اوپر بادام،پستے ڈال کر دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
☆ قلفہ چاٹ فروٹ کریم تیار ہے۔

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

سلاد صحت کی ضامن

بیف سلاد

اجزاء

بیف (کیوب میں کٹا ہوا): ایک کپ
تیل: حسب ضرورت
کھیرا (باریک کٹا ہوا): آدھا کپ
سلاد کا پتہ: 4 عدد
پودینا: آدھی گڈی (باریک کٹی ہوئی)
چاول (ابلے ہوئے): آدھا کپ
ہری پیاز: دو عدد (باریک کٹی ہوئی)
نمک: حسب ضرورت
لیموں کا رس: ڈھائی کھانے کے چمچ
براؤن شوگر: آدھا کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچ: دو عدد (کٹی ہوئی)
لہسن (باریک کٹی ہوئی): 5-4 عدد

ترکیب

☆ ایک کھانے کا چمچ تیل میں لہسن ڈال کر گوشت کو اچھی طرح بھون لیں، پھر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر گلنے کے لئے رکھ دیں۔ جب گوشت گل جائے تو پیالے میں نکال لیں۔ پھر اس میں سارے مصالحے اور سبزی اچھی طرح مکس کریں۔ تھوڑا پودینہ اور ہری پیاز چھڑک کر سرو کریں۔ بیف سلاد تیار ہے۔

کریمی سلاد

اجزاء

آلو (ابلے ہوئے): ایک عدد (کیوب میں کٹے ہوئے)
انڈا (ابلا ہوا): دو عدد (چھوٹے پیس میں)
چکن: ایک کپ (کیوب میں کٹی ہوئی)
مٹر (ابلے ہوئے): 1/4 کپ
گاجر (باریک کٹا ہوا): ایک عدد
انار: آدھا کپ
مایونیز: ایک کپ
سرکہ: دو کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ: حسب ضرورت
زیتون کا تیل: دو کھانے کے چمچ

ترکیب

☆ چکن کو نمک، کالی مرچ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح گلا لیں۔ اب ایک بڑے پیالے میں سارے اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں۔ مزیدار سلاد تیار ہے۔ انار سے گارنش کر کے سرو کریں۔

چاکلیٹ چپ کوکیز

اجزاء

میدہ:3/4 کپ
مارجرین:125 گرام
انڈا:ایک عدد (پھینٹ لیں)
کوکو پاؤڈر:آدھا کپ
چاکلیٹ چپ:ایک کپ
باریک چینی:آدھا کپ
بیکنگ پاؤڈر:آدھا چائے کا چمچ

ترکیب

☆ اوون کو 180°C پر پری ہیٹ کرلیں۔ بیکنگ ٹرے کو گھی سے چکنا کرلیں۔ مارجرین اور چینی کو بیٹر کی مدد سے مکس کرلیں۔ یہاں تک کہ بالکل fluffy اور smooth ہوجائے اور چینی مکس ہوجائے، پھر انڈا شامل کر کے بیٹ کریں۔ اب میدے، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر، چاکلیٹ چپ ملائیں اور لکڑی کے چمچ سے ملائیں۔ اب بیکنگ ٹرے میں فاصلے پر ایک ٹی اسپون اس مکسچر کو ڈالتے جائیں۔ اور اوون میں پندرہ سے بیس منٹ تک بیک کریں۔

کیریمل ایپل وِد بٹر ملک بسکٹ

اجزاء

چینی:آدھا کپ
دارچینی پاؤڈر:آدھا چائے کا چمچ
بٹر ملک بسکٹ (sliced):تین کپ
براؤن شوگر (پسی ہوئی):ایک کپ
سیب (sliced):ایک عدد
مکھن (پگھلا ہوا):ایک کپ
whipping کریم:ایک کپ

ترکیب

☆ تھوڑے سے مکھن کو مولڈ میں ڈال کر گریز کریں۔
☆ ایک الگ پیالے میں شکر، مکھن، براؤن شوگر، بٹر ملک بسکٹ، دارچینی (پاؤڈر) ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
☆ اب مولڈ میں ایک لیئر اس مکسچر کا ڈالیں، اس کے اوپر سیب ڈالیں پھر دوبارہ بٹر ملک بسکٹ والا مکسچر ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 15-20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔
☆ اوون سے نکال کر ٹھنڈا کریں اور whipping کریم ڈال کر سرو کریں۔

بچوں کے بگڑنے کا سبب...

والدین کے قول و فعل میں تضاد!

عموماً والدین یہ سمجھتے ہیں کہ وہ جو کچھ کر رہے ہیں، درست کر رہے ہیں اور ان کا رویہ غلط ہو ہی نہیں سکتا۔ لیکن جب ان کے بچے غلط کام کرنا شروع کرتے ہیں تو والدین کو غصہ آتا ہے، پھر وہ بچے کو ڈانٹتے ہوئے کہتے ہیں ''پتا نہیں کہاں سے غلط حرکتیں سیکھ کر آئے ہو؟'' جبکہ بچہ یہ غلط حرکتیں کہیں اور سے نہیں والدین سے ہی سیکھتا ہے۔ مثال کے طور پر والدین اکثر بچوں کو ڈانٹتے ہوئے الفاظ کے استعمال پر کوئی توجہ نہیں دیتے اور غصے میں جو کچھ منہ میں آتا ہے بولتے چلے جاتے ہیں اور بعد میں یہ الفاظ جب بچہ استعمال کرنے لگتا ہے تو والدین شکوہ کرتے ہیں کہ ان کا بچہ بدتمیز ہوتا جا رہا ہے۔ کسی کا ادب لحاظ ہی نہیں کرتا حالانکہ اس میں بچے سے زیادہ والدین کا قصور ہوتا ہے۔ بالکل اسی طرح اگر والدین جھوٹ بولیں یا وعدہ خلافی کریں اور دوسروں کی برائی کریں تو بچہ متاثر ہوگا۔ بعض اوقات تو ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ بچے کو سمجھاتے ہیں کہ بیٹا جھوٹ نہیں بولتے، بری بات ہے، پھر کوئی آپ سے دوستی نہیں کرے گا تو بچہ فوراً جواب دیتا ہے کہ امی جان فلاں وقت آپ نے بھی تو جھوٹ بولا تھا۔ اب ایسے میں امی جان اس کو ایک تھپڑ لگا کر چپ کروا دیتی ہیں جبکہ یہ سوچنے کی بات ہے کہ جو کام ہم نہیں کرتے وہ ہمارے بچے کیسے کریں گے؟ ہر وقت کی روک ٹوک سے بھی بچوں میں اعتماد اور قوت فیصلہ کی کمی بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

تھوڑی سی محنت اور سمجھداری سے باآسانی چھٹکارا حاصل کیا جاسکتا ہے

فکر، پریشانی اور تشویش موت کا سبب بن سکتی ہے!

ضرورت سے زیادہ فکر، پریشانی اور تشویش لوگوں کو اعصابی مریض بنادیتی ہے اور ایسے لوگ موت سے زیادہ قریب ہوجاتے ہیں۔ اور ان کے مزاج میں چڑچڑاہٹ آجاتی ہے۔ اگر آپ چھوٹی چھوٹی باتوں پر پریشان ہونا چھوڑ دیں تو آپ ایک صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔

دباؤ سے نجات کے لئے ضروری ہے کہ آپ پرسکون رہیں، ساتھ ہی اپنی سانسوں کو بھی کنٹرول میں رکھیں۔ سانس اندر کھینچیں تو 5 منٹ تک اس عمل پر اپنی توجہ مرکوز رکھیں۔ اس عمل سے آپ فوری طور پر دباؤ میں کمی محسوس کریں گی۔

☆ مثبت خیال:

حالات کتنے ہی خراب یا منفی رخ اختیار کیوں نہ کرلیں انہیں خود پر حاوی نہ ہونے دیں۔ بلکہ یہ سوچیں کہ حالات انشاءاللہ بہتر ہوجائیں گے۔ اگر آپ مثبت اندازِ فکر اپنانے کے عادی ہیں تو پریشانی، دباؤ آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکے گا۔

☆ دوستی:

آپ اپنی پریشانی اپنے کسی عزیز یا بہترین دوست کے ساتھ شیئر کریں، اس سے آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے۔

☆ اپنے لئے وقت نکالیں:

اپنی شخصیت پر توجہ دینا ضروری ہے۔ ساتھ ہی خود کو آرام بھی پہنچائیں۔ کسی بھی پرسکون جگہ پر لیٹ کر کچھ وقت گزاریں۔ اس دوران ذہن کو مکمل طور پر خالی چھوڑ دیں۔ ٹی وی دیکھ لیں یا کوئی اچھی سی کتاب پڑھ لیں۔

ڈپریشن یا دباؤ سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے ڈرائنگ، پینٹنگ اور تحریری سرگرمیوں میں حصہ لیں۔ اپنی اجتماعی صحت کا خیال رکھیں۔ رات کو جلدی سونے کی کوشش کریں اور صبح سویرے اٹھ جائیں۔ نماز اور قرآن پاک باقاعدگی سے پڑھیں۔ زندگی کو حقیقت پسندی کی عینک لگا کر دیکھیں کبھی کسی سے غیر ضروری امید نہ باندھیں۔ حقیقت پسند لوگ دنیا میں کم ہی دکھ اٹھاتے ہیں۔ اور اس بات کا بھی یقین کریں کہ آپ زندگی سے کیا چاہتے ہیں اور پھر اپنے مقصد کے حصول میں مصروف ہوجائیں۔ جو بات ناممکن ہو اس کی کوشش نہ کریں کیونکہ ناکامی کی صورت میں آپ پر دباؤ بڑھ جائے گا اور دباؤ، ڈپریشن یا کشیدگی کسی بھی صورت مفید نہیں۔

آپکا باورچی خانہ آپ کا معالج

☆ سکون بخش اجوائن کا شربت:

اجوائن کا شربت اسہال اور قے میں آرام دیتا ہے۔ ڈکار، بادی، زکام، سینے کی جکڑن اور جگر کے لئے بھی مفید ہے۔ ڈپریشن کے مریض اس مشروب سے آسودگی حاصل کرسکتے ہیں۔ آملے کا شربت آنتوں سے فاسد مادوں کی صفائی اور بیماریوں کے خلاف جسم میں مدافعت پیدا کرتا ہے۔

اجزاء:

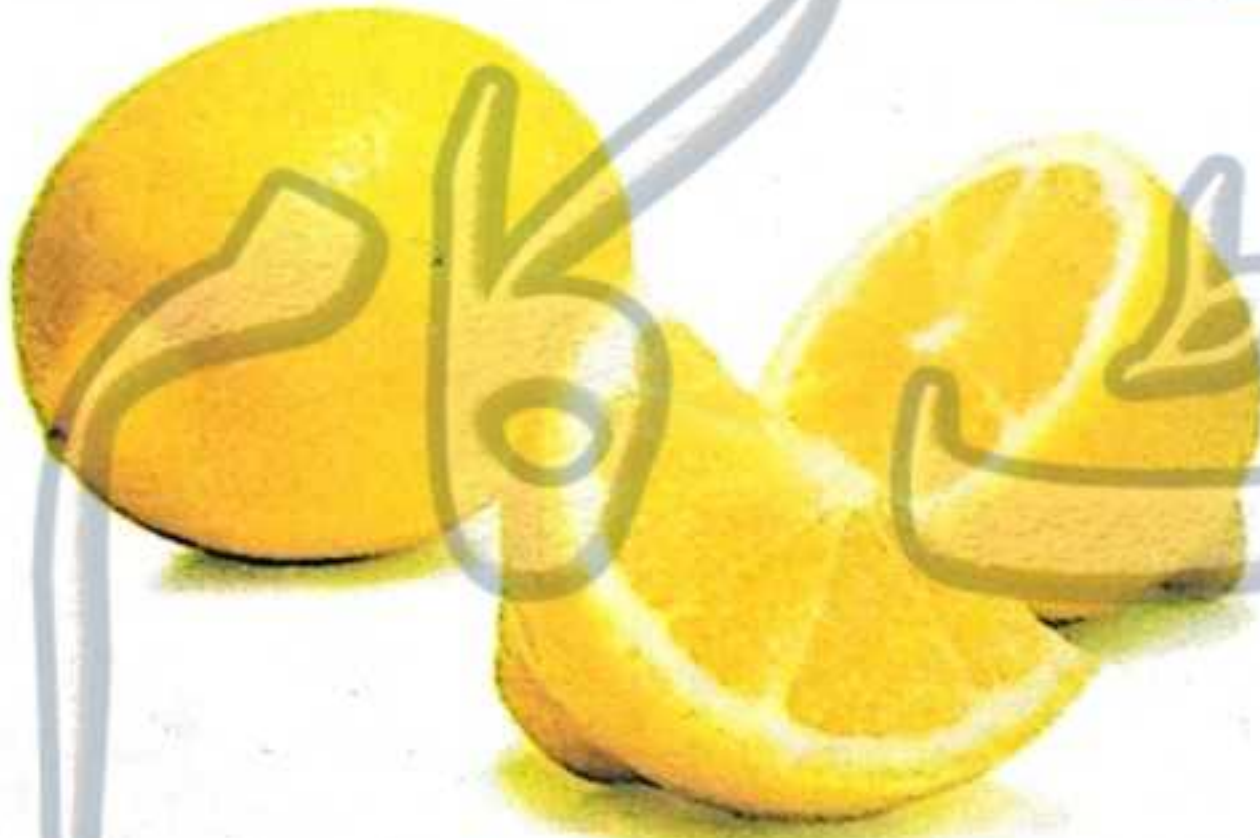
اجوائن: ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی: ایک عدد
خشک پسی ادرک: آدھا چائے کا چمچ
لیموں کا رس: ایک کھانے کا چمچ
مصری: حسب ذائقہ
پانی: 450 ملی لیٹر

تیاری: چھوٹی الائچی کو دانوں سمیت کچلیں۔

بنانے کا طریقہ:

ایک برتن میں اجوان اور پسی الائچی کے ساتھ پانی اُبالیں۔ خشک ادرک ڈالیں۔ 4-3 منٹ ابال دیں اور ابال دیتے وقت برتن کو ڈھکا رہنے دیں تاکہ خوشبو قائم رہے۔ چولہا بجھا دیں اور برتن کو مزید دو منٹ تک ڈھکا رہنے دیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس شامل کریں۔ یہ خوشبودار شربت چھانیں اور پیالی میں انڈیلیں۔ حسب ذائقہ مصری ڈالیں اور اچھی طرح ہلائیں۔

نوٹ: یہ مقدار دو افراد کے لئے ہے۔

آپکا باورچی خانہ آپ کا ماہر حسن

چہرے اور جسم کے غیر ضروری بالوں کے لئے کچھ ٹوٹکے:

☆ چینی، لیمن جوس اور پانی کو مکس کر کے ایک پیسٹ بنالیں۔ اور ویکس کی طرح چہرے اور جسم کے غیر ضروری بالوں پر لگائیں، 15-10 منٹ کے بعد دھولیں۔ یہی عمل ہفتے میں دو بار دہرائیں۔

☆ ایک کھانے کے چمچ لیمن جوس میں 4 چائے کے چمچ شہد ملا کر غیر ضروری بالوں پر لگائیں۔ 15-10 منٹ کے بعد پانی سے دھولیں۔ یہ ماسک بھی ہفتے میں دو بار لگائیں۔

☆ اس ماسک کے لئے آپ کو چاہئے ملتانی مٹی، بڑھ کے درخت کی گوندھ، میڈیکیٹڈ اُبٹن اور گلاب کا عرق، تمام چیزوں کو مکس کر کے پیسٹ بنالیں اور چہرے کے غیر ضروری بالوں پر لگا کر تقریباً آدھے گھنٹے کے لئے لگا رہنے دیں۔ پھر میڈیکیٹڈ عرق گلاب سے دھولیں۔

☆ مٹھی بھر موئسچرائزنگ ملک یا لوشن میں مٹر کے دانے کے برابر وٹامن اے کریم ڈال کر رات کو سونے سے پہلے چہرے پر لگا کر سو جائیں۔ اور صبح اٹھ کر دھولیں۔ 30 دن تک یہی عمل دہرائیں۔

☆ چہرے یا جسم کے غیر ضروری بالوں کو چھپانے کے لئے اکثر خواتین بلیچ استعمال کرتی ہیں، اس کے بجائے رات کو سونے سے پہلے 2 مرتبہ چائے کے چمچ تازہ لیمن جوس میں آدھا چائے کا چمچ چینی مکس کر کے چہرے پر لگائیں اور صبح دھولیں۔ ہفتے میں 4-3 مرتبہ لگائیں۔ دو ماہ تک روزانہ یہی عمل دہرائیں۔

......دیسی گھی سے بو دور کرنا......

بعض دفعہ دیسی گھی سے کھٹی لسی وغیرہ کی بو آتی ہے۔ اس کو دور کرنے کے لئے تقریباً ایک کلو گھی میں دو کھانے کے چمچ سوکھا آٹا ڈال کر پکائیں۔ پھر چھان کر استعمال کریں کسی بھی قسم کی بو باقی نہیں رہے گی۔

......برتن چمکائیں......

گلاس اور اسٹیل کے برتن صاف کرنا بعض اوقات بہت مشکل ہوتا ہے۔ اس کے لئے گندم کا آٹا چھاننے کے بعد بچ جانے والا چھلکا ضائع مت کریں۔ اس سے گلاس اور اسٹیل کے دیگر برتن دھوئیں اور پھر ان کی چمک دیکھیں۔

......تازہ چپاتی......

چپاتیوں کو ڈبہ میں بند کرتے وقت اس میں تھوڑی سی ادرک رکھ دیں۔ چپاتی نرم اور تازہ رہے گی۔

......ہچکی روکنے کے لئے......

اگر آپ ہچکی کو فوراً روکنا چاہتے ہیں تو ایک سبز الائچی اچھی طرح چبا کر نگل لیں اور فوراً ٹھنڈے پانی کا ایک گلاس پی لیں۔ انشااللہ ہچکی بند ہو جائے گی۔

......دہی کو زیادہ دن استعمال کرنا......

دہی کو زیادہ دن تک استعمال کرنے کے لئے کچے ناریل کے چھوٹے ٹکڑے دہی میں ڈال کر رکھ دیں تو دہی 5-4 دن تک ویسے ہی تازہ رہے گا۔

......آٹے کو خمیر ہونے سے بچایئے......

آٹا اگر گوندھ کر رکھ دیا جائے تو گرمی کی شدت کے باعث آٹا بہت جلد خمیر ہو جاتا ہے۔ اس امر سے بچنے کے لئے آٹے کے اوپر ہلکی سی گھی کی تہہ لگا دیں۔ آٹا خمیر نہیں ہوگا۔

.......آٹے کو نمی اور کیڑوں سے نجات دلانا.......

آٹا، میدہ، سوجی اور بیسن کو موسم کی نمی سے بچانے کے لئے اگر ان کے کین میں جاذب کاغذ (بلوٹنگ پیپر) رکھ دیں تو یہ اشیاء محفوظ رہیں گی یا ان اشیاء کو اگر چھان کر صاف کر کے 2-1 گھنٹے کے لئے تیز دھوپ میں رکھ دیا جائے تو عرصہ دراز تک یہ اشیاء نمی اور کیڑوں سے محفوظ اور پاک رہیں گی۔

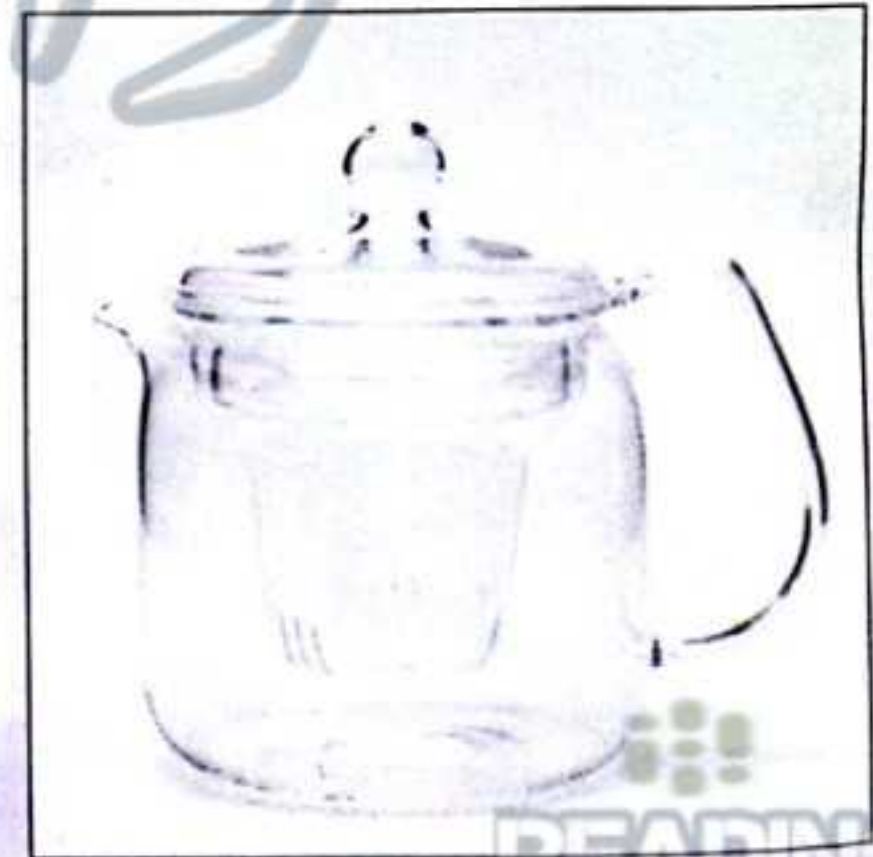
.......میدہ ہاتھوں پر نہ چپکنا.......

اگر سموسے اور کچوریاں بناتے وقت ہاتھوں کو گیلا کر لیا جائے تو سموسے اور کچوریوں کی شکل آسانی سے بنے گی اور اس طرح میدہ اور آٹا ہاتھ سے بھی نہیں چپکے گا۔

.......سالن جل جانا.......

سالن جل جائے تو سالن کی مقدار کی مناسبت سے تھوڑا دودھ ڈال دیں، تمام بو ختم ہو جائے گی۔

.......شیشے کے برتن.......

شیشے کے کسی برتن یا تھرماس میں گرم گرم چیز یعنی دودھ، چائے یا پانی وغیرہ ڈالنے سے قبل ان میں ایک چمچ کھڑا کر دیا جائے تو برتن نہیں ٹوٹے گا۔ ایک دم سے ساری گرم چیز ڈالنے کے بجائے پہلے تھوڑی سی ڈال کر ہلائیں۔ پھر باقی چیز انڈیل دی جائے تو برتن محفوظ رہتا ہے۔

.......ہاتھوں سے بو دور کرنا.......

ہاتھوں سے لہسن، پیاز اور مرچوں کی مہک دور کرنا ہو تو فوراً ٹوتھ پیسٹ ہاتھوں پر مل لیں، بدبو دور ہو جائے گی۔

.......دہی.......

دہی اگر کھلا ہو تو اس میں پانی ڈال کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دی، دہی نیچے بیٹھ جائے گا۔ اوپر والا پانی اچھی طرح نتھارنے پر دہی بالکل خشک ہو جائے گا۔ دہی میں تھوڑا سا دودھ ملا کر مزید دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ اب دہی کو فریج سے نکال کر چکھیں، کھٹا دہی میٹھا ہو جائے گا۔

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج عقرب

(24 اکتوبر سے 23 نومبر)

......تعارف برج عقرب......

نشان برج: بچھو

عنصر: آبی

حاکم سیارہ: مریخ

جواہر: پکھراج، عقیق، موتی

موافق دن: منگل

عدد: 9

رنگ: نیلا، سرخ

بہترین شریک حیات: حوت، سرطان

☆☆☆

......عقرب افراد کیسے ہوتے ہیں......

اس برج سے تعلق رکھنے والے افراد بظاہر متحمل مزاج نظر آتے ہیں لیکن ان کے مزاج میں انتہا پسندی کا عنصر بہرحال شامل ہوتا ہے اور دلچسپ بات یہ ہے کہ ان کے چہروں سے ان کے جذبات عیاں نہیں ہوتے۔ برج عقرب سے تعلق رکھنے والے باوقار شخصیت کے حامل ہوتے ہیں۔ بردباری اور خاموش طبیعت ان کی شخصیت کے اہم پہلو ہیں۔ عقرب افراد زندگی کے حقائق اور سچائی سے بخوبی آگاہ اور واقف ہوتے ہیں۔ یہ اپنا راز دوسروں پر آشکار کیے بغیر تمام امور میں سرخرو ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆

......عقرب افراد کی دوستی......

اس برج سے تعلق رکھنے والے افراد کو سمجھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ لوگ بہت ہی حساس ہوتے ہیں اور معمولی معمولی باتوں پر بھڑک اٹھتے ہیں۔ برج عقرب سے دوستی بہت تحمل سے نبھانی پڑتی ہے۔ ان کی شدید غصے کی عادت کی وجہ سے اکثر لوگ ان سے بدظن ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا بہتر یہی ہے کہ جب وہ غصے میں ہوں تو عقرب افراد سے دور رہا جائے۔

برج عقرب کے لئے برج سرطان، برج حوت بہترین دوست ہوتے ہیں۔ جبکہ قوس، جدی، سنبلہ اور میزان سے ان کی زیادہ نہیں بنتی۔

☆☆☆

......مثبت خصوصیات......

خوش مزاج، عقلمند، نیک سیرت، پر اعتماد، محنتی اور ذہین۔

☆☆☆

......منفی خصوصیات......

مغرور، ضدی، غصہ اور تیز مزاج۔

☆☆☆

......مشہور شخصیات......

کرسٹوفر کولمبس، مارٹن لوتھر کنگ، میراڈونا، پیلے، بل گیٹس، پابلو پکاسو، ہلیری کلنٹن، بہادر شاہ ظفر، اسکندر مرزا، جواہر لال نہرو، پرنس چارلس، لیونارڈو ڈی کیپریو، وین رونی، ویرات کوہلی، کمار سنگاکارا، وقار یونس، ایشوریا رائے بچن، کیٹی پیری۔

☆☆☆